

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO

Coordenadoria Geral de Especialização, Aperfeiçoamento e Extensão

Curso de Especialização: Formação em Psicodrama

Convênio SOPSP – PUCSP

MATHEUS MUNDICELLI LEISNOCH

A BUSCA DO DIVINO QUE HÁ EM CADA UM:

**Um estudo Psicodramático sobre a expressão corporal na etapa do
aquecimento.**

SÃO PAULO

2018

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO

Coordenadoria Geral de Especialização, Aperfeiçoamento e Extensão

Curso de Especialização: Formação em Psicodrama

Convênio SOPSP – PUCSP

MATHEUS MUNDICELLI LEISNOCH

A BUSCA DO DIVINO QUE HÁ EM CADA UM:

Um estudo Psicodramático sobre a expressão corporal na etapa do aquecimento.

Monografia apresentada ao curso de Pós-Graduação Lato Sensu Especialização: Formação em Psicodrama, da Coordenadoria Geral de Especialização, Aperfeiçoamento e Extensão – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, convênio com a Sociedade de Psicodrama de São Paulo, como requisito à obtenção do título de Especialista em Psicodrama.

Orientadora: Profa. Yvette Betty Datner
Psicodramatista Didata Supervisora.

SÃO PAULO

2018

Banca Examinadora

Parecerista: Prof. Dr. Aníbal Mezher – Psicodramatista Didata Supervisor

Parecerista: Profa. Claudia Clementi Fernandes – Psicodramatista Didata

Orientadora: Profa. Yvette Betty Datner – Psicodramatista Didata Supervisora

SÃO PAULO

2018

DEDICO este estudo e pesquisa a todos os artistas que conseguiram transcender e descobriram que a arte está muito além da estética, da informação transmitida, da contemplação de quem a assiste. Dedico àqueles que descobriram que na arte está o prazer e a cura para muitos males da vida moderna.

Dedico carinhosamente à Yvette Datner: o que falar dessa mulher experiente, sábia, que com delicadeza me orientou com uma panaceia de papéis bem desenvolvidos, bem dosados a cada encontro, a cada recado pelo WhatsApp, a cada e-mail. A ela, minha eterna gratidão!

Agradecimentos

AGRADEÇO aos professores da minha formação que, sem exceção, fazem o que gostam (como os artistas), ensinam o psicodrama por paixão e pelo desejo de continuidade dessa metodologia que busca o encontro, uma vida mais plena, o conviver e não apenas o viver;

À profissional e amiga Valéria A. Barcellos, pela oportunidade de realizar a ação desta pesquisa junto ao grupo de Psicodrama Público no Centro Cultural São Paulo.

Aos egos-auxiliares Alê e Léo que, desde o início deste trabalho, me dizem: “não importa o que você vai fazer, estamos junto contigo”;

A todos os meus amigos de sala que, com seus grandes questionamentos, me fizeram refletir e crescer em muitos pontos, e também reforçar minhas convicções em outros;

Aos meus alunos de dança, com os quais aprendi que, ao doar muito, muito se recebe;

Ao teatro, que me possibilitou catarses capazes de cicatrizar profundos cortes;

Ao meu querido grupo de teatro Gestus, que muito me ensinou e que me introduziu no fazer artístico profissional;

Às queridas amigas de juventude que me apresentaram a dança;

Aos meus pais, que partiram deste plano muito cedo, mas me deixaram os valores fundamentais que carregarei com carinho até o dia do reencontro;

A minha esposa Shirley e meus filhos Breno, Théo e Henry, que me fizeram entender que o trabalho e o estudo têm mais significado porque eles existem.

Pode acontecer em qualquer lugar, a qualquer hora. Você não precisa estar em algum lugar abençoado pela grandeza ou em presença de um artista consagrado pelo mundo. A arte pode exercer sua magia a qualquer momento em que você estiver na presença de uma obra criada por alguém que penetrou no ato de criação, amalgamando-se a ele. Quando isso acontece, o tempo para e, se nossos corações estiverem abertos para a experiência, nossos espíritos tomarão grande altura, e nossa imaginação voará em liberdade. (Kent Nerburn*, 1946. p. 134)

Certa feita, assistindo a um espetáculo de Kazuo Ohno, dançarino japonês de Butoh, me emocionei de tal forma que, sem me dar conta do que estava acontecendo, comecei a chorar copiosamente. Kazuo já havia passado dos 80 anos e interpretava uma menina, vestido como tal! Com graciosidade e extrema delicadeza nos movimentos, o que poderia ser uma cena insólita e grotesca, realizada por aquele senhor com a pele enrugada, se transformava em pura poesia. Eu só conseguia ver a menina. Era algo que transcendia, que ultrapassava a razão. Agora, escrevendo este texto e relembando esta passagem, meus olhos marejam novamente.

* Autor americano, nascido em 1946. Publicou 16 livros de não-ficção e ensaios críticos, enfocando a cultura americana e a espiritualidade (fonte – Wikipédia / 2018)

RESUMO

A pesquisa-ação objetivou demonstrar que a intensificação da expressão corporal realizada na etapa do aquecimento, sem o uso da fala, pode ser o meio para a consciência das emoções, a busca de equilíbrio e consequente melhoria das relações. Esse processo foi conduzido pela música, elemento artístico facilitador do acesso aos conteúdos internos via introspecção e autopercepção. Foi pesquisado o que chamei de movimento verdadeiro, aquele gesto que busca a maior retirada de máscaras possível, levando a uma interrelação mais espontânea e criativa. Como referência de pesquisa fiz uma aproximação deste “estado” com a presença cênica plena almejada por diversos núcleos de desenvolvimento de atores. Tomei como hipótese que este “estado” seja o correspondente ao que Moreno chamou de o Divino que há em cada um de nós, a condição para o encontro com nossa centelha divina.

Palavras-chave: Autodesenvolvimento, Sociodrama, Expressão Corporal, Dança, Música.

ABSTRACT

The main purpose of this action research was to demonstrate that the reinforcement of corporal expression in the warming up stage with no use of speech can be the means for the emotional consciousness, the search for balance and resulting improvement of relationships. This process was driven by means of music, that acted as the artistic constituent to facilitate the access to internal content via introspection and self-perception. We investigated what we called the true movement, the action that seeks to eliminate all the masks possible, inducing an interrelationship that's more spontaneous and creative than before. As a reference for this research, we approached this "state" considering the full theatrical presence desired by different acting development centers. Our hypothesis is that this "state" corresponds to what Moreno called "the divine that inhabits each of us", the condition for that we meet our own divine spark.

Keywords: Self-development, Sociodrama, Corporal expression, Dance, Music.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	11
1.1. O nascimento do projeto.....	11
1.2. O desenvolvimento	12
1.3. O caminho escolhido	13
2. TEMA DA PESQUISA	14
2.1. Reinventando a vida	14
2.2. Depurando, transformando e replicando	14
2.3. O encontro com o psicodrama	15
2.4. A formação em psicodrama.....	16
2.5. E a engenharia?	16
3. METODOLOGIA DE PESQUISA	18
3.1. Pesquisa qualitativa e pesquisa-ação	18
3.2. A proposta de intervenção	19
3.2.1. A hipótese.....	19
3.2.2. Objetivos gerais	20
3.2.3. Objetivos específicos	20
3.3. A arte como recurso: música e expressão corporal	21
3.4. A metodologia psicodramática e a estrutura da pesquisa-ação	23
3.4.1. Contextos	23
3.4.2. Instrumentos	23
3.4.3. Método – Sociodrama	24
3.4.4. Etapas.....	25
4. REFERENCIAL TEÓRICO	28
4.1. Psicodrama.....	28
4.1.1. Quem foi Moreno	28
4.1.2. O início da teoria moreniana: o “psi” e o drama	28
4.1.3. A sionomia: Sociu (companheiro, grupo) + Nomus (lei, regra)	30
4.1.4. A visão moreniana de homem	31
4.1.4.1. Origens e influências	31
4.1.4.2. Contexto histórico e influências	31

4.1.5.	Conserva cultural, espontaneidade e criatividade	32
4.1.6.	A teoria do momento: o aqui e agora	34
4.1.7.	Teoria da ação e a hipótese da pesquisa	34
4.1.8.	A catarse e o efeito terapêutico	36
4.1.9.	Objeto intermediário	37
4.1.9.1.	Psicomúsica	38
4.1.9.2.	Psicodança	39
4.2.	As técnicas de expressão corporal	40
4.2.1.	O “estado” do ator: encontrando o divino que há em cada um	41
4.2.2.	O movimento e a emoção nas etapas de aquecimento	42
4.2.3.	O movimento e a emoção no processo de comunicação	43
4.3.	Arte	44
4.3.1.	A arte como veículo de transformação	45
4.3.2.	Arte e emoção	46
4.3.3.	Arte, empatia e percepção	46
4.3.4.	O simbólico na arte: os “mithos” de cada um	47
4.3.5.	Diferentes formas de arte como objeto intermediário	49
4.3.6.	Os ritmos das relações: a música e as emoções	49
4.3.7.	A arte e a metodologia psicodramática	50
5.	A PESQUISA DE CAMPO	52
5.1.	Estrutura do encontro em campo - o sociodrama	52
5.2.	Planejamento e constituição da unidade funcional	52
5.2.1.	A intervenção dos egos-auxiliares musicais e o roteiro da ação	52
5.3.	Relato do encontro sociodramático	53
5.3.1.	O aquecimento da unidade	53
5.3.2.	Ambientação	53
5.3.3.	Abertura do encontro	53
5.3.4.	Aquecimento do diretor e da plateia: configuração do contrato	53
5.3.5.	Aquecimento inespecífico	54
5.3.6.	Aquecimento específico: estruturação das cenas	56
5.3.7.	Dramatização	57
5.3.7.1.	Relato das apresentações	57
5.3.8.	Compartilhar	61
5.3.9.	Fechamento da sessão	63

6.	CONCLUSÕES.....	65
6.1.	Resultados da Pesquisa	65
6.1.1.	Emoções e sentimentos revelados	67
6.1.1.1.	Emoções e gestos dos participantes	67
6.1.2.	Emoções e sentimentos revelados no compartilhar	69
6.2.	O que poderia ter enriquecido a pesquisa/intervenção grupal	70
6.3.	Percepções pessoais posteriores	70
7.	NOVAS POSSIBILIDADES	72

1. INTRODUÇÃO

Nesta minha primeira monografia, meu primeiro projeto de escrita mais extensa e que pretende apresentar ao mundo, sociedade e comunidade científica um trabalho que considero relevante, me pego digitando frases sobre minha própria vida. Ao concluí-lo, descubro que, além de ofertar algo para “o outro”, este processo contribuiu muito para meu autoconhecimento, principalmente pela reflexão sobre os valores que quero deixar registrados e pelo entendimento de fatos importantes que vivi, tenham sido na forma de sofrimento ou prazer.

Hoje entendo que esses fatos foram fundamentais para mudar parte da minha essência, que alteraram e reestruturaram a matriz de minha identidade. Questionando meus atos, minhas produções e, principalmente, o que deixei de fazer, posso dizer: já percorri um longo caminho, aprendi e certamente tenho muito a ensinar!

Entrego o resultado de um estudo que é, assumidamente, um pedaço de minha autobiografia e espero, com todo meu coração, poder continuar plantando sementes, como já fiz intensamente, muitas vezes sem ter a noção da exata extensão e valor para aqueles que cruzaram meu caminho.

1.1. O nascimento do projeto

Este é um projeto egoísta. Vim para falar de mim, para compartilhar minha vida! Mas “essa vida” e os aprendizados que ela me possibilitou no decorrer dos anos acabaram se revertendo em ações, aulas, intervenções voltadas para o outro: seu bem, sua alegria, sua saúde mental, a socialização possível e intensificada, a inclusão. Sem perceber, conduzia os trabalhos de modo a oferecer a quem me cercava os frutos que colhi, mesmo sujeito a tempestades e às intempéries da vida. E pergunto-me: será que proporcionar isso aos outros não faz bem para mim? Claro que sim. Novamente egoísta? Antes assim!

A origem deste projeto está na crença de que as diferentes formas de arte, em especial aquelas que utilizam o corpo como instrumento, podem contribuir para termos uma vida psíquica mais saudável. Dançando, atuando em cenas e improvisações teatrais, brincando em esquetes “clownescas”, exercitamos nossas emoções enquanto nos movimentamos, inconscientemente eliminamos tensões e liberamos emoções represadas. Assim, com mente, corpo e espírito mais

equilibrados, somos capazes de nos expressar e nos comunicar em nossos relacionamentos de maneira mais harmônica.

A esse repertório que elaboro há tempos, adicionei o psicodrama, um potente catalisador dos “ingredientes da vida” que permite expandir a percepção e a compreensão das vivências de forma mais célere, compartilhando e refletindo sobre nossas histórias pessoais. Assim, amenizamos as angústias, tristezas e frustrações tão presentes em nosso dia a dia.

1.2. O desenvolvimento

O desenvolvimento infantil é tema de inúmeras pesquisas; obviamente, a criança em suas diferentes etapas de crescimento, maturação intelectual e emocional precisa de atenção especial. Já foi comprovada a importância do brincar, do movimento, do esporte e da vida em grupo como recursos lúdicos para a formação da pessoa. Porém, é necessário perguntar: no decorrer da vida, tudo ocorre conforme o esperado? Essa criança “preparada” vai se tornar um adulto seguro, pleno, emocionalmente estável e sem sequelas importantes que poderão resultar em influências negativas em seu dia a dia? Na maioria das vezes, a resposta é não.

E quando mais precisamos, na fase adulta, trilhamos o caminho inverso, nos fechamos. Seguimos estudando, trabalhando arduamente, procurando a evolução e o reconhecimento profissional, e deixamos de “brincar”; pouco nos movimentamos, raros são nossos momentos lúdicos, não nos permitimos uma felicidade verdadeira em nosso cotidiano.

Refletindo sobre meu percurso pessoal, cheio de percalços e vitórias que, muitas vezes, alcancei de maneira intuitiva, chego à conclusão de que meu sucesso deve-se às oportunidades que tive de “brincar” intensivamente. Comprovando as hipóteses que lançamos, teremos à frente uma possibilidade para contribuir de modo muito mais efetivo para mudar positivamente outras histórias de vida.

Pesquisas na área da neurologia demonstram a dificuldade que temos de mudar comportamentos a partir de certa idade. As redes neurais criadas tornam-se relativamente fixas, e o cérebro tende a repetir padrões. Além disso, vivemos em sociedade, imersos em grupos com diferentes pré-conceitos, que tendem a boicotar qualquer mudança, cristalizando cada vez mais os padrões já existentes.

1.3. O caminho escolhido

Esta pesquisa tem como objetivo apresentar a importância do fazer artístico, da expressão corporal e do brincar sob o olhar do psicodrama como instrumento para a reeducação e a implementação de correções de rota para o adulto. Em sua base, evidenciamos o corpo — e não a fala — como protagonista de uma sessão de sociodrama. Queremos demonstrar que as emoções básicas e os múltiplos e complexos sentimentos que residem em nós são combustível para nossas ações. Assim, com toda intensidade, com “preenchimento”, nossas ações são representações para o mundo de quem somos; constituem relações e fazem girar a grande roda da humanidade.

A música é nossa companheira desde o início da jornada; nos conduziu à introspecção, nos aquecendo em nível intrapessoal, para depois ferver e emergir para o meio e nossas relações, chegando ao nível interpessoal.

2. TEMA DA PESQUISA

Durante minha infância e adolescência, algumas tragédias atingiram minha família, criando obstáculos que repercutiram intensamente em todos nós e, mesmo após 41 anos (em 2018), ainda ressoam em nossas mentes e corações. Cada indivíduo envolvido lidou com essas questões de maneira diferente, mas tenho plena certeza de que aprendi muito com elas, que tudo isso ajudou a conceber a pessoa e o profissional que sou. O final dessa história culminou na escolha do tema e no desenvolvimento desta pesquisa.

2.1. Reinventando a vida

Mesmo com todas as adversidades, em momentos mais tranquilos e por influência de bons relacionamentos, comecei a entrar em contato com diferentes formas de arte e métodos de expressão corporal: dança de salão, dança moderna e clássica, jazz, butoh, teatro dança, teatro, clown, contação de histórias, atividades circenses, kung fu, capoeira, corrida etc.

Pouco a pouco, essas atividades foram me ajudando a ocupar minha posição no mundo, participando de grupos, me expressando, conseguindo fazer com que aquele que fora uma criança tímida e introvertida finalmente saísse de sua concha. E, mais do que isso, superando os diversos desafios que surgiam. Baseado em meus estudos sobre neurologia, psicologia etc., acredito que o exercício constante da arte foi capaz de reconfigurar meu cérebro, abrindo-me para a possibilidade e o prazer de dar vazão e expandir minha expressividade. O teatro, a dança e outras formas de arte mudaram radicalmente, e para melhor, o modo de me relacionar com as pedras que encontro pelo caminho. Hoje, é fácil ser espontâneo, conversar de maneira descontraída, mesmo com “estranhos”. A ex-criança fechada encontrou e se identificou com outras formas de ser e de se colocar nas relações e na vida.

2.2. Depurando, transformando e replicando

Formado em engenharia mecânica, com o decorrer dos anos, aquele profissional foi ficando no passado. Fui me aprofundando nos estudos da dança de salão e do teatro e, sem muita consciência, de forma suave e gradativa, transformei meu papel profissional. De engenheiro passei a aluno de artes, e depois a professor.

Nesta fase, tive oportunidades de transferir, multiplicar e replicar a alegria pela vida e o bom humor para meus alunos em um contínuo de troca e interatividade.

Com o amadurecimento, mais autopercepção e autocontrole, comecei a tentar administrar minha energia e minhas emoções, canalizando-as conscientemente em minhas atividades, aulas, ensaios e espetáculos.

Caminhando em uma linha tênue que dividia o consciente e o inconsciente, busquei o “controle da minha própria catarse”: muitas vezes, chorei nos ensaios, reduzindo a pressão interna provocada pela tristeza, suei nas práticas de expressão corporal para minimizar as tensões, em minhas longas corridas, me induzi à produção de hormônios e neurotransmissores benéficos, alcançando a sensação de prazer. Moreno estabelece o termo “autocatarse” como “o ator-dançarino que dança para curar-se” (Moreno, 2014, p.273), que serve perfeitamente como respaldo conceitual ao processo empírico que vivenciei.

Essa experiência como um todo possibilitou a manipulação de meu conteúdo mais sutil, capacitando-me a desviar de obstáculos ou mesmo de superá-los, e a manter minha sanidade. Aprendi a transformar as “emoções pesadas” acumuladas ao longo do tempo, minhas tensões e dores em alegria, em arte, doando e recebendo de meus alunos, meus colegas de cena e participantes dos eventos que realizei.

Tenho a clareza de que minhas atividades eram também um tipo de processo terapêutico, sem as quais minha vida poderia ter tomado um rumo muito diferente.

2.3. O encontro com o psicodrama

Durante meu processo de formação de ator, fui convidado a participar de um encontro de psicodrama como ego-auxiliar, mesmo sem saber o significado desse papel. Sem memória dos detalhes desse primeiro encontro, lembro que, a partir da extroversão e expressividade, e muito atento ao rumo das improvisações norteadas pelo diretor do ato psicodramático, me senti em casa. Houve uma identificação instantânea com o método. Depois dessa primeira ação puramente intuitiva e despojada, transitei por alguns grupos, com experiências diferentes e quase sempre muito ricas. Ao mesmo tempo que contribuía nos encontros, vivia o momento, me emocionava, aprendia sobre a vida a partir das histórias dos protagonistas.

Segui com minhas atividades habituais no teatro e na dança e, de tempos em tempos, me reencontrava com o psicodrama. Mesmo com toda a identificação, ainda não era o momento da imersão no método.

2.4. A formação em psicodrama

As coincidências insistiam: uma aluna que estava se desfazendo de sua biblioteca me deu vários livros de psicodrama; outra, que também tinha o psicodrama como parte importante de sua história, me proporcionava conversas incríveis sobre o tema, além de me presentear com parte de seu material.

Ao abrir uma consultoria em Treinamento e Desenvolvimento para Organizações, quando me dei conta, lá estava eu utilizando jogos e atividades com elementos do psicodrama em nossas atividades. Já não era mais possível negar a necessidade de conhecimento do método.

Hoje, o foco da minha formação está no psicodrama. Esse aprofundamento me traz conceitos, informações, uma atenção mais aguçada, transformando o que era aprendizado empírico em conhecimento fundamentado. Obtenho potência para usar o método em benefício do outro, da sociedade, tentando assim contribuir para o desenvolvimento de um mundo melhor.

Quero continuar um aprendiz, apurando meu olhar, independentemente do papel que estiver exercendo; quero usar a lente dessa metodologia para me auxiliar não apenas a intervir em grupos, mas englobar todas as minhas ações privadas, corporativas e públicas.

2.5. E a engenharia?

O universo da engenharia mecânica e o universo das artes tiveram seus períodos distintos em minha vida, mas percebo que, apesar de suas especificidades, não é necessário isolá-los ou classificá-los como “uma coisa ou outra”. O engenheiro deve criar projetos e liderar sua equipe fazendo uso da arte; o artista deve ter precisão e exatidão; o produto final de uma fábrica tem que atender às expectativas do cliente também em termos de estética e beleza; a métrica, isto é, a matemática, está na música que agrada em sua subjetividade; a iluminação, ou melhor, a ótica dá textura e cria o clima de um espetáculo da dança ou teatro.

Diferentes áreas estão presentes e interligadas na vida de todos, mesmo que não nos atentemos para isso. É necessário quebrar nossas barreiras mentais,

nossos preconceitos, nossas classificações estanques para aproximar, fundir, associar cada uma delas.

Atualmente, minhas atividades incluem os chamados treinamentos comportamentais para os “colegas engenheiros”, auxiliando em seus processos de constituição de equipes, na melhoria da comunicação para promover a sinergia, produtividade e colaboração em suas criações e produções.

3. METODOLOGIA DE PESQUISA

3.1. Pesquisa qualitativa e pesquisa-ação

Segundo Thiollent (1988):

A pesquisa-ação é um tipo de investigação social com base empírica que é concebida e realizada em estreita associação com uma ação ou com a resolução de um problema coletivo no qual os pesquisadores e os participantes representativos da situação ou do problema estão envolvidos de modo cooperativo ou participativo.

Em função das características do psicodrama, que é um método ativo e relacional, a metodologia qualitativa e a pesquisa-ação, se adequam perfeitamente. Temos um conjunto de pessoas envolvidas mental, física e emocionalmente em uma questão específica, e essas apresentam um material vasto e complexo a ser observado e compartilhado pelo pesquisador. Devido à subjetividade das observações e da compreensão dos fenômenos humanos que ocorrem em uma sessão, é preciso desenvolver uma sensibilidade específica. Nesse caso, não se trata de quantificar ou relatar quantas vezes deu-se determinado fenômeno.

Outra característica do método qualitativo é a participação, o envolvimento do pesquisador, que consegue ter um ponto de vista mais próximo do real estando dentro do processo. Esse tipo de metodologia me apetece, principalmente por ser um processo mais empírico e onde a vida acontece, pois assim se deu boa parte do meu próprio desenvolvimento. Gosto de ações práticas, de estar com pessoas, jogar, viver as experiências.

Segundo Moreno, o diretor e pesquisador deve fazer parte do processo, escutando o grupo e coconstruindo, cocriando. Essa relação empática, com maior responsabilidade do diretor em relação aos participantes, pode ser embasada pela analogia entre a postura de um psiquiatra e seu paciente, como citado em Fundamentos do Psicodrama (GONÇALVES, WOLFF e ALMEIDA, 1988, p.25): “Karl Jaspers (1883 – 1969) publica Psicopatologia Geral, monumental obra da psiquiatria universal. Neste livro, o autor dá um toque pessoal ao seu trabalho como fenomenologista: afirma ele que ao psiquiatra fenomenológico não basta registrar os dados objetivos e subjetivos obtidos à entrevista e à observação, mas é necessário colocar-se diretamente no “jogo da relação”, com sua capacidade empática, por intuição ou experiência, para “compreender” os estados da alma tais como os doentes experimentam”.

Vemos também em Brito (2006) a abordagem de uma questão relativa à expressão não verbal, importantíssima para esta pesquisa:

Outro fato importante na interpretação entre pesquisa qualitativa e método psicodramático é a dimensão não verbal da experiência que é investigada por observações de vários matizes, como silêncios, interrupções e outros entraves de comunicação oral. A pesquisa qualitativa e os recursos psicodramáticos ampliam o escopo de investigação pela inclusão da ação não verbal.

3.2. A proposta de intervenção

3.2.1. A hipótese

Sob certas condições, o corpo e seu movimento podem nos levar a conseguir mudanças positivas em nossa psique de maneira indireta e instintiva, sem interferência do racional.

A hipótese a ser demonstrada nesta pesquisa é a de que atividades direcionadas e mais baseadas no movimento corporal nas fases de aquecimento inespecífico e de aquecimento específico em processos de intervenção psicosociodramática podem nos levar ao contato com emoções ocultas, propiciando um “estado”^{*} de intensa autopercepção, que auxilia para que possamos “administrar”, “trabalhar” essas emoções quando estamos em relação. Esse “estado” nos aproxima do ser espontâneo e criativo almejado por Moreno, mas usualmente contextualizado nas dramatizações.

Esta pesquisa parte do princípio de que toda comunicação com o outro, toda inter-relação, atrelada ao conteúdo que se deseja apresentar, engloba uma gama de emoções tão importantes quanto a informação em si. Porém, normalmente não há percepção ou consciência desses sentimentos no ato da troca, durante o contato. O objetivo desta pesquisa é confirmar minha crença de que, para trilhar o caminho do autoconhecimento, do desenvolvimento e do fortalecimento dos vínculos nos grupos, nas redes de que participamos, precisamos dar mais atenção aos nossos conteúdos internos, acessados via sentimentos.

Para tanto, nossa proposta é investigar se a etapa do aquecimento poderia oferecer aos participantes condições de expressão corporal capazes de conectá-los melhor com suas emoções: um corpo em ação física buscando a propriocepção, se reconhecendo no espaço, identificando seu tônus muscular, respiração, batimento

^{*} No item 4.2.3 desta pesquisa aprofundaremos o significado desta palavra, correlacionando com a pesquisa.

cardíaco (acelerado pela ansiedade, medo ou excitação, ou calmo pelo equilíbrio e tranquilidade). Uma conexão consigo mesmo que posteriormente o leve à etapa de dramatização com plenitude e extrema espontaneidade, que possa ocorrer sem a presença da fala, com um roteiro delineado apenas pelo jogo de emoções onde, sem fala, tudo possa ser dito, ou melhor, vivido. “O aqui e agora” só dos corpos em movimento.

Um dia, o pequeno Jacob Levy Moreno subiu nos móveis no porão de sua casa e quis voar, sendo Deus. Caiu. Porém, mais tarde, baseado nessa vivência, criou uma metodologia com benefícios reconhecidos mundialmente. Este trabalho, talvez pretensiosamente, propõe levar os participantes à sensação de plenitude alcançada por meio da ação corporal, fenômeno descrito por Moreno como “o divino que há em cada um”.

3.2.2. Objetivos gerais

Nosso objetivo é demonstrar que a expressão corporal na etapa do aquecimento, fazendo uso da música como objeto intermediário, pode levar ao desbloqueio de travas de expressão “adquiridas” no convívio social.

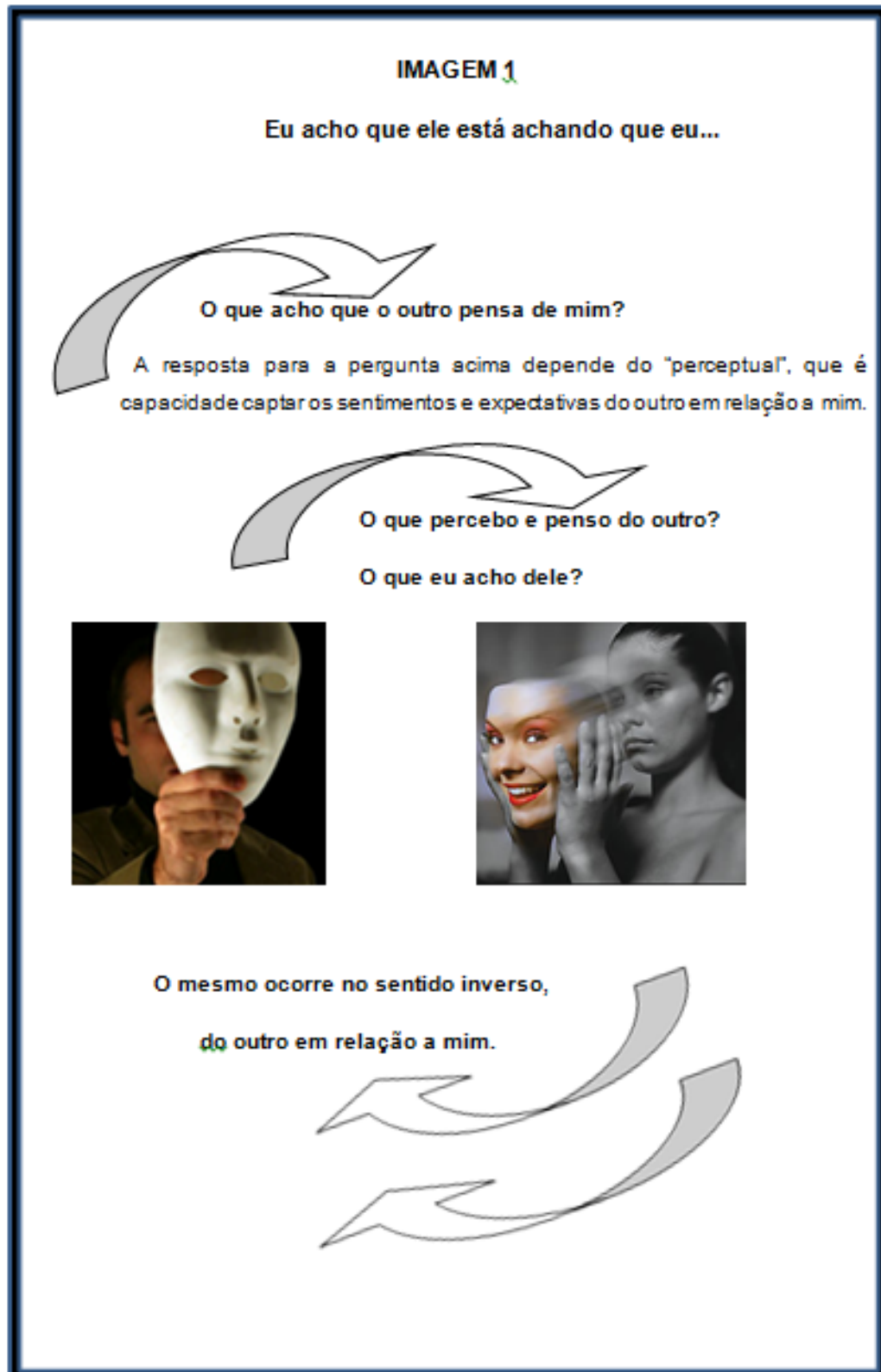
Com foco voltado à etapa do aquecimento, amplia-se o espaço de tempo para possibilitar a expansão da expressividade, a liberação dos movimentos e o contato com as emoções guardadas.

3.2.3. Objetivos específicos

- Buscar toda a leveza possível, resgatando o prazer da liberdade do brincar.
- Desbloquear e expandir a expressão corporal, despertando a espontaneidade.
- Tomar consciência das emoções embotadas, que geram tensões e travam o corpo.
- Auxiliar o exercício da autopercepção e a busca do autoconhecimento.
- Levar o participante a viver o momento presente, o “aqui e agora”, de maneira plena.
- Estender o olhar para o outro, buscando a heteropercepção.
- Levar os participantes a criar um caminho para a melhoria das relações.

3.3. A arte como recurso: música e expressão corporal

“A arte trabalha, antes de mais nada, com a percepção. Quando atinge a percepção é que ela revoluciona.” (Luís Otávio Burnier, 2001).



Na falta de um diálogo bom e sincero ou de uma dramatização psicodramática, que busque esclarecer as subjetividades das partes, onde cada um apresenta sua verdade de forma espontânea e empática, o que encontramos?

Ao “achar” em vez de se relacionar espontaneamente, trocando com os interlocutores, o ser humano torna-se ainda mais complexo, interagindo com seus contrapapéis imaginários. Desta forma, temos apenas o “perceptual”, aquilo que captamos dos sentimentos e das expectativas do outro em relação a nós.

E os ambientes em que vivemos, eles também afetam essas inter-relações? Como percebemos neste esquema, apesar de uma relação a dois ter o mínimo de envolvidos, a falta de comunicação e a influência das muitas histórias de cada indivíduo, vividas em seus diversos papéis, podem gerar uma gama enorme de variáveis. Se, adicionalmente, essa inter-relação ocorrer em um ambiente “contaminado” por outros “atores”, sem boa vontade, será muito difícil superar qualquer conflito.

Nós criamos muitas máscaras, e algumas grudam em nossa face, a ponto de não percebermos e nos afastarmos de nossa verdadeira essência. Uma gama enorme de pensamentos navegam pelos mares agitados da nossa mente e, em função da necessidade de adequação aos ambientes, criamos esses véus que nos encobrem. Assim, é muito difícil conhecer os verdadeiros sentimentos de outros por nós e até identificar e compreender os nossos próprios sentimentos.

O ator no meio de uma praça representa seu papel “como Téspis, um homem estranho que costumava imitar os deuses e os homens, que desceu solene e grave do altar que improvisara sobre uma carroça” (Teatro Vivo, 1976) e atua. Mas, em que momento iniciou sua representação? No momento da cena? Quanto do conteúdo era do personagem e quanto era do ator? Essas perguntas levantam um questionamento sobre a complexidade dos papéis que representamos na vida, sobre os personagens que criamos para nós mesmos e para os outros.

No teatro, a máscara esconde o ator propositalmente, para revelar as características de um personagem. Mas, e na vida privada, ela esconde o quê? E de quem?

As máscaras são conservas culturais, “padrões de comportamento estereotipados, com valores e formas de participação na vida social que acarretam a automatização do ser humano”. (GONÇALVES, WOLFF e ALMEIDA, 1988, p. 46)

A criação desses personagens gera um ciclo vicioso que ocorre em todas as esferas da vida, desde as relações entre apenas duas pessoas, passando por pequenos grupos e se expandindo a toda a sociedade em que vivemos. Nossa espontaneidade pouco a pouco vai se represando, assim como nossa alegria e nosso bem-estar.

Na direção oposta caminham as atividades e intervenções grupais que utilizam diferentes formas de arte. Além de fugir desses padrões, elas também ajudam a quebrá-los. Por serem inusitados, esses recursos levam inevitavelmente a outras formas de atuação; as máscaras caem e a essência se revela. Há um resgate da sensibilidade, uma ampliação da percepção. Passamos a nos conhecer de forma mais clara e, por consequência, nossas relações também tornam-se mais transparentes.

3.4. A metodologia psicodramática e a estrutura da pesquisa-ação

3.4.1. Contextos

O encontro ocorreu, em primeiro lugar, de modo a desvincular o participante do contexto social, de tudo aquilo que cada um traz do ambiente externo, carregado de “características próprias: antropológicas, culturais, econômicas e políticas” (GONÇALVES, WOLFF e ALMEIDA, 1988). Nesse contexto, o concreto suplanta o subjetivo; o tempo cronológico comanda a “realidade”.

Passamos então ao contexto grupal, onde a confiança começa a permear as relações e todos se mobilizam para um fim comum, focados no intervalo de tempo em que o encontro se realiza. A realidade das pessoas presentes e envolvidas no momento da sessão é o que vale nesta etapa.

Por fim, chegamos ao contexto dramático, onde cenas foram realizadas no universo do imaginário, do “como se”. O fenômeno subjetivo teve peso maior e a nova realidade dramática se instaurou.

3.4.2. Instrumentos

São os meios para a execução do método e das técnicas psicodramáticas:

- Cenário – Em função do universo abstrato e subjetivo em que ocorre a dramatização, a configuração do espaço é acordada pelos envolvidos.

Podemos ter linhas imaginárias, objetos fictícios ou utilizar objetos concretos, mas com outras significações.

- Diretor – Facilitador do processo, que coordena todo o encontro, dirige as cenas, mas também atua como terapeuta, atento ao envolvimento do protagonista e dos outros participantes, dando suporte a todos em suas inter-relações, dentro e fora de cena.
- Ego-auxiliar – Braço direito do diretor, fica atento às necessidades desse. Atua em cena como facilitador da aplicação das técnicas. Observa toda a audiência, servindo como olhos e ouvidos extras da direção, ajudando a traduzir os sentimentos e emoções.
- Protagonista – Aquele que emerge para a ação dramática, representando os sentimentos do grupo. Em nosso caso, o protagonista foi o próprio grupo, por se tratar de um sociodrama.
- Público – Todos os presentes na sessão, independentemente de atuarem nas cenas. Podem ser ressonância posterior do ocorrido que, no momento do compartilhar, divide suas emoções e histórias pessoais que foram representadas indiretamente nas cenas.

3.4.3. Método – Sociodrama

Método de ação que trata de relações intra e intergrupais e de ideologias coletivas.

O vocábulo “sociodrama” tem duas raízes: *socius*, que significa o sócio, o outro indivíduo, e *drama*, que significa ação, Sociodrama significaria, pois, ação em benefício do outro, de outra pessoa. (MORENO, 2014, p. 411 – nota de rodapé)

Era necessária uma forma especial de psicodrama que projetasse o seu foco sobre os fatores coletivos. Assim nasceu o sociodrama. O verdadeiro sujeito de um sociodrama é o grupo. (MORENO, 2014)

Com a descrição do método apresentada acima, ratifico a escolha do sociodrama para esta pesquisa, pois pude observar as emoções represadas emergirem em movimentos expressivos nas relações interpessoais dentro da sociodinâmica do grupo.

3.4.4. Etapas:

- **Contrato** – Importante para o bom andamento de uma sessão de psicodrama ou sociodrama. Trata-se de um acordo inicial entre os presentes; usualmente contempla o sigilo, o respeito ao outro e o bom senso em relação às informações e sentimentos dos participantes. Em função da metodologia, onde a colaboração é condição básica, também é solicitada a participação ativa. De acordo com a especificidade de cada grupo — educacional, terapêutico, organizacional —, outros elementos podem fazer parte desse contrato.
- **Aquecimento inespecífico** – Etapa que visa preparar os participantes para que estejam disponíveis para estabelecer o contexto grupal no qual se desenha a rede de relações interpessoais com suas aceitações, rejeições ou indiferenças, dando início à sociodinâmica grupal. As pessoas, que acabam de chegar vindas do contexto social, cada uma com suas preocupações e demandas pessoais, precisam se “desligar” do externo. Faz-se necessário criar vínculos com a unidade funcional e com os outros presentes, constituindo um grupo de trabalho relativamente coeso e disposto a participar física e mentalmente. Nesta etapa, ainda não há uma questão emergente clara, mas é encaminhada a identificação de um protagonista, segundo Moreno, aquele que retrata no palco seu próprio mundo, relatando sua vida cotidiana em ação (MORENO, 2014), ou de um tema protagônico. O diretor de psicodrama acompanha o movimento grupal interagindo, coparticipando, atento a possíveis mobilizações “para procurar a melhor direção para a encenação do drama” (GONÇALVES, WOLFF e ALMEIDA, 1988, p.100).
- **Aquecimento específico** – Durante a fase anterior, as relações foram se estreitando, aflorando emoções, revelando temas com o surgimento de possíveis propostas. Nesta etapa, o diretor, com seu olhar aguçado, começa a pinçar o que é protagônico e em qual ou quais participantes as questões estão mais proeminentes. Inicia-se a preparação para a dramatização com a busca da essência da questão, e há o convite para a cena disparadora do conflito ou problema específico. O diretor participa da preparação do cenário, do contexto, das pessoas e das emoções envolvidas.

- **Dramatização** – Agora, com o protagonista e o grupo aquecidos, o diretor inicia a direção da cena escolhida. Os egos-auxiliares que fazem parte da equipe de direção ou as pessoas da plateia podem ser convidados para participar desempenhando papéis necessários à cena-situação do protagonista: ele é o autor e ator da sua própria cena. Todas as técnicas existentes na metodologia moreniana estão à disposição do diretor, que atua como um facilitador do processo. Esta etapa é muito delicada e exige muita habilidade do diretor que, com perspicácia, deve explorar todos os vértices possíveis, entender as emoções latentes de quem está em cena e da plateia, que também é considerada participante. Ela pode se identificar com as questões e, dependendo do que surgir, pessoas poderão entrar em cena para trazer suas contribuições e/ou questões particulares. O diretor deve explorar os conflitos e ajudar o protagonista a sair do beco em que se encontra, proporcionando recursos para ele criar novas possibilidades e experimentá-las, recriando a cena inicial, transformando-a para melhor com espontaneidade e criatividade.

Em nosso caso, o método escolhido foi o sociodrama, onde o grupo é o protagonista e a questão levantada é coletiva. O grupo todo foi conduzido à ação através de várias cenas realizadas em subgrupos. No sociodrama, espera-se que os temas sejam protagônicos do grupo, levando ao crescimento de todos e não apenas das pessoas que participaram das dramatizações.

- **Compartilhar** – Etapa importantíssima, pois nela os participantes dividem com seus colegas os sentimentos vivenciados durante a sessão. Pode-se iniciar com as colocações do protagonista, se for o caso, e depois passar para os outros presentes. Um dos pontos mais importantes dessa etapa é que todos devem falar na primeira pessoa, isto é, devem falar sobre suas próprias emoções, suas percepções e experiências de vida rememoradas ao participar ou assistir às dramatizações. O que percebemos em muitos encontros é que as pessoas tendem a dar conselhos, falar sobre a história do outro, e esse não é o objetivo.
- **Processamento** – Usualmente realizado após o encontro, apenas entre os componentes da unidade funcional. Visa trocar informações sobre o que

ocorreu no encontro à luz da metodologia. São feitas considerações sobre como foram as etapas, o envolvimento de todos, o tema protagônico emergente, a mobilização e as respostas às intervenções, a qualidade do compartilhar e o entrosamento da unidade funcional.

Passamos por todas as etapas em nosso encontro. Em decorrência das particularidades desta pesquisa, o foco principal dos dados foi nas etapas de aquecimento inespecífico e específico.

A partir do processamento e das anotações feitas por um profissional da equipe, evidenciamos os dados significativos que demonstram nossa hipótese.

4. REFERENCIAL TEÓRICO

Este capítulo navegará por referenciais bem específicos da metodologia psicodramática, mas também por outras áreas (corpo e arte), a fim de fazer nutrir com informações que ajudarão na validação da hipótese.

4.1. Psicodrama

Segundo Moreno:

Psicodrama, uma técnica que trabalha o psiquismo em ação. A palavra drama, do grego, significa ação e psique, alma ou espírito. Esta abordagem de um método psicoterápico que focaliza o ato ou a ação, onde todas as formas de expressão estão incluídas, ganhou desde então, grande importância. (MORENO, apud. SOEIRO, 1988, p. 21)

4.1.1. Quem foi Moreno

Nascido em 1889, Jacob Levy Moreno foi um médico e psiquiatra romeno de origem judaica, cuja cultura teve grande importância na fase inicial de sua obra, religiosa e filosófica. Aos 5 anos sua família mudou-se para Viena. Seus estudos e sua personalidade extrovertida o levaram a empreitadas em que questionava os costumes estabelecidos. Por exemplo, formou a “religião do encontro”, um esboço de seita religiosa, na qual, com colegas, perambulava pelas ruas como se fosse pobre, com um longo casaco e barba. Com esse grupo começou a fazer jogos de improvisos com crianças nas praças.

Também atuou junto a diversos grupos de excluídos pela sociedade: prostitutas, refugiados tirolezes, alunas de uma escola de reeducação e pacientes psiquiátricos.

No período da faculdade, teve contato com Freud. Logo após o término do curso, começou a contribuir com a Daimon Magazine, revista que viabilizou seu contato com escritores e teóricos importantes.

4.1.2. O início da teoria moreniana: o “psi” e o drama

Por volta dos 30 anos, aprofundou seu interesse pelo teatro, pois, segundo ele próprio, existiam “possibilidades ilimitadas para a investigação da espontaneidade no plano experimental”. Em 1921, fundou o Teatro Vienense da Espontaneidade, experiência que constituiu a base de suas ideias da psicoterapia de grupo e do psicodrama (GONÇALVES, WOLFF e ALMEIDA, 1988, p. 12).

Quando Moreno enveredou-se pelo teatro, foi migrando de uma fase religiosa para a científica, pesquisando sobre a espontaneidade, que ele dizia ser a natureza primordial, uma forma de se rebelar contra as falsidades das instituições sociais e a repetição, os padrões consolidados, as conservas culturais.

Não sabemos exatamente quem foram as pessoas e quanto elas influenciaram a obra de Moreno, mas, no trabalho de alguns autores ficam nítidas as correlações com seu método, que tem sua base no teatro e que visa auxiliar o ser humano em seus conflitos. Por exemplo, segue trecho sobre a obra de Pirandello:

Luigi Pirandello (1897-1936) que alcança o seu primeiro sucesso teatral com *Assim é, se lhe parece*. Esse dramaturgo italiano propunha um teatro psicológico, de motivações pessoais e subjetivas, mostrando o relativismo da verdade e a dificuldade de se conhecer as pessoas, pelo que dissecava os personagens de modo a apreendê-las além do comportamento objetivo. No decorrer de sua obra ele preocupou-se com a influência que as características psicológicas do personagem poderiam ter sobre o ator, e de certa forma desenvolveu uma ideia sobre o papel dramático ou o papel do ator, o que despertou o interesse dos estudiosos dos conceitos de “papel”. (GONÇALVES, WOLFF e ALMEIDA, 1988, p. 27)

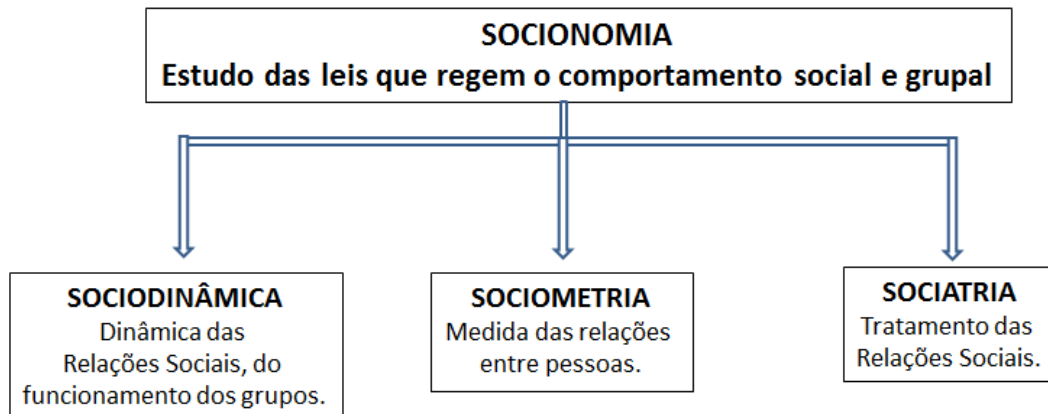
Moreno, juntou à palavra drama (que nos reporta diretamente ao fazer teatral e que em grego significa ação) o termo “psi” (alma, mente, espírito), que era sua meta, o objetivo a ser atingido.

A principal característica do teatro de Moreno era a improvisação sobre temas diversos, que permitiam o resgate da espontaneidade, diferente da repetição de peças previamente escritas com atores representando personagens que não correspondiam às suas verdades. Segundo Moreno, os atores deveriam ser os autores das histórias, criando-as no ato da encenação.

O grande divisor de águas para o avanço e a definição dos rumos da metodologia foi o chamado caso Bárbara e Jorge. Atriz do grupo de Moreno, Bárbara mudou seu comportamento em relação ao marido, Jorge, em função dos papéis que Moreno começou a dar propositalmente para ela representar. Assim, foi possível perceber os benefícios terapêuticos do teatro, e isso veio a tornar-se a base do psicodrama.

4.1.3. A socionomia: Sociu (companheiro, grupo) + Nomus (lei, regra)

Figura 1 – Diagrama da socionomia e seus ramos



Moreno acreditava que o indivíduo só existe em sociedade em função das relações interpessoais, que através delas ele aprende e se desenvolve. A mãe é o primeiro modelo e suporte da criança, o primeiro ego-auxiliar do qual depende sua sobrevivência. Com a expansão para outros componentes da família e pessoas que a cercam na primeira infância, é formada a matriz de sua identidade. Assim se desenrola sua socialização e sua integração na cultura.

Através da criação da Socionomia, Moreno iniciou a investigação das inter-relações. Suas pesquisas avançaram por três frentes, definidas a seguir:

Sociodinâmica – Aplicando o viés da mecânica: a dinâmica estuda o comportamento dos corpos em movimento. O mesmo ocorre com as pessoas envolvidas em suas inter-relações: há movimento e forças no jogo entre os diversos papéis que vivemos e os interlocutores em seus contrapapéis. Através das dramatizações, é possível observar esse jogo, estudando o grupo de um encontro psicodramático. O exercício também visa tornar as pessoas mais espontâneas e criativas. Essa lei é particularmente interessante, tendo em vista que esta pesquisa visa observar o movimento corporal de cada indivíduo em relação ao movimento dos seus pares nas atividades.

Sociometria – Mede as relações entre as pessoas por meio de testes sociométricos, tornando possível a compreensão científica do diagnóstico das estruturas de um grupo.

Sociatria – É a fase do tratamento, a busca da cura das relações que compõem a rede social. Pode ser focada no indivíduo ou no grupo.

Apesar dessas três subdivisões e do nome que as abarca, Socionomia, o método criado por Moreno é conhecido de forma genérica como psicodrama.

4.1.4. A visão moreniana de homem

4.1.4.1. Origens e influências

Como mencionado acima, Moreno sofreu forte influência da cultura judaica, especificamente do hassidismo, segundo o qual a criança deve estudar seus preceitos assim que se alfabetiza. Moreno conheceu o Antigo Testamento, estudou o Torá e a Cabala. Com o conjunto de suas ideias, conceitos filosóficos e teológicos, estabeleceu uma ligação entre as crenças encontradas e a psicologia. Essa foi sua fase religiosa.

Pierre Weil (apud NUDEL, 1994, p. 18) diz:

Moreno é, antes de tudo, um Místico, que tem extraído da mística uma Psicoterapia, e que tem feito da Psicoterapia o caminho para o que Maslow chamou de Peak-Experience, de valor terapêutico inestimável para o presente e o futuro da humanidade.

4.1.4.2. Contexto histórico e influências

O final do século XIX e o início do século XX foram ricos em pesquisas ligadas às áreas social e psicológica. Inevitavelmente, muitos desses trabalhos e autores influenciaram Moreno e também foram influenciados por ele. Sua trajetória foi repleta de referências e acontecimentos, irrigada pelas diferentes culturas dos países e continentes que percorreu e onde viveu.

Moreno vinha da Europa impregnada de fenomenologia, do pensamento existencialista; vinha de uma cultura decepcionada com a guerra, questionando os valores e duvidando da superioridade das ciências para a solução dos problemas humanos. Ele próprio escrevera, diante do morticínio da guerra, que o único resíduo carregado de promessa estaria no “espontâneo-criador”.

Despertava-se o interesse pelo pensamento oriental, em particular pelo taoísmo, em seus aspectos dialéticos, propondo a inter-relação como fenômeno profundo de experiência humana e vivência existencial. (GONÇALVES, WOLFF e ALMEIDA, 1988, p. 37)

É possível correlacionar o trabalho de Moreno com as crianças nos jardins de Viena com as “casas das crianças” de Maria Montessori:

Maria Montessori (1870-1952), psiquiatra italiana que dedicou-se à pedagogia, projeta-se com a criação das “Casas das crianças” em bairros pobres, utilizando método pedagógico de sua inspiração. O método

caracterizava-se pela ampla liberdade de movimento dada às crianças, estímulo à espontaneidade e à criatividade, mudança de relação aluno-professor, horizontalizando-a, propondo, ainda, a auto-educação. (GONÇALVES, WOLFF e ALMEIDA, 1988, p. 23)

Na citação acima encontramos vários elementos que podem ser associados à metodologia de Moreno: liberdade e valorização da ação e expressão dos participantes, foco na espontaneidade e criatividade, relação mais horizontal com o diretor, que atua mais como um facilitador dos processos e, por fim, o crescimento individual a partir das próprias reflexões decorrentes das atividades e da troca nos momentos do compartilhar.

Quando Moreno tinha 40 anos, André Breton publicou o “Manifesto Surrealista propondo novos mitos, combatendo o racionalismo e propondo reformular os valores éticos e estéticos da cultura ocidental” (GONÇALVES, WOLFF e ALMEIDA, 1988, p.30). Podemos fazer um paralelo desses elementos com as dramatizações mais instintivas proporcionadas pela espontaneidade, em que a razão fica em segundo plano em relação à ação, o estético é relativo e a ética e os valores são revistos.

Sobre o “como se”^{*} da obra de Moreno:

... o alemão Hans Vaihinger (1852-1933) publica a primeira edição inglesa do resultado de trabalhos que iniciara em 1876 e que teria sido publicado em língua pátria no ano de 1905. O título é: *The Philosophy of As if*. Neste livro o autor denomina “como se” um mundo irreal e irracional, identificando sua presença na filosofia, na ciência e na vida, e dando-lhe valor e significado tão intensos e verdadeiros quanto aos do assim chamado mundo real. Vaihinger afirma que no jogo do “como se” há uma força dirigente da intuição e das atividades estética. Propõe o seu estudo esmiuçadamente para aproveitá-lo nas várias atividades humanas, entre elas os processos criativos. (GONÇALVES, WOLFF e ALMEIDA, 1988, p. 28 e 29)

O grande diferencial de Moreno foi conseguir organizar e dar coerência a um emaranhado de conceitos e conteúdos, criando um método prático, onde a ação prevalecia sobre toda a teoria que a embasava.

4.1.5. Conserva cultural, espontaneidade e criatividade

Em confronto com várias teorias da psicologia que abordavam a constituição da personalidade, Moreno trazia para o presente a resolução dos conflitos, reforçando a importância da espontaneidade e da criatividade nos inter-relacionamentos.

* “Como se” – Atuar na dramatização no universo do imaginário e da fantasia “como se” fosse realidade.

A espontaneidade moreniana dizia respeito à liberdade da criança, ainda desprovida dos efeitos dos fatores adversos do ambiente. Pregava que essa era a essência do ser humano e, como tal, deveria ser valorizada e resgatada:

O principal pressuposto moreniano à respeito da ação é o seguinte: a experiência livre, isto é, espontânea, e correspondente aos verdadeiro anseios do sujeito, permite-lhe recuperar suas melhores condições (incluindo-se os fatores E e T) para a vida criativa. (GONÇALVES, WOLFF e ALMEIDA, 1988, p. 75)

Acreditava que todo ser humano nascia espontâneo:

À capacidade de responder adequadamente à situação, utilizada pela primeira vez no nascimento, deu o nome de espontaneidade ou fator E (no original, fator S, do latim, sponte = vontade). (GONÇALVES, WOLFF e ALMEIDA, 1988, p. 46)

A espontaneidade deveria ser “ajustada” ao ambiente em que se está inserido, surgindo assim o termo “adequação”:

A espontaneidade é a capacidade de agir de modo ‘adequado’ diante de situações novas, criando uma resposta inédita ou renovadora ou, ainda, transformadora de situações preestabelecidas. (GONÇALVES, WOLFF e ALMEIDA, 1988, p. 47)

Aos obstáculos enfrentados, que dificultam o desenvolvimento, ou a perda da espontaneidade e da criatividade, Moreno chamou de conserva cultural: padrões de comportamento estereotipados, formas repetitivas de atuação na sociedade, falta de liberdade e autonomia, impossibilidade de viver as vontades, os próprios sentimentos.

A espontaneidade no dia a dia: quando falamos em relacionamento interpessoal, convivência e, principalmente, trabalho em grupo, podemos fazer uma analogia com a figura de rodas dentadas formando uma perfeita engrenagem. Ela nos remete à simbologia da harmonia, da boa conexão entre os elementos. Porém, como nós, pessoas, não somos seres rígidos e imutáveis como as rodas dentadas, se em certos momentos de nossas relações giramos suavemente, no instante seguinte pode não ser assim! Somos complexos, multifacetados, estamos em constante movimento e transformação. Somos carregados de emoções que influenciam nossas ações. Temos liberdade de escolha e livre-arbítrio para mudar quando quisermos: essa é nossa riqueza e, ao mesmo tempo, o que nos leva aos conflitos, aos desafios.

Para que tenhamos o prazer de nos sentirmos vivos é preciso que nos reconheçamos como agentes do nosso próprio destino. Quando somos

reduzidos à condição de peças de engrenagens, nas quais somos colocados sem o reconhecimento de nossa vontade, impedidos de iniciativa pessoal, estamos privados de nossa espontaneidade. Há alienação do fator E. (GONÇALVES, WOLFF e ALMEIDA, 1988, p. 46)

4.1.6. A teoria do momento: o aqui e agora

O ato de uma sessão deve ser o fator mais importante, onde a dinâmica do grupo constituído e a dramatização vivida pelo protagonista (mesmo que seja o grupo) são os elementos terapêuticos. As dores do passado e as angústias do futuro são trazidas para o momento presente e é nesse momento que se colhe os frutos benéficos do método.

4.1.7. Teoria da ação e a hipótese da pesquisa

Segundo Moreno, a verdadeira ação espontânea é libertadora e criadora, correspondendo aos verdadeiros anseios do sujeito, que encontra uma vida criativa com o desempenho de papéis próprios, reais, adequados em suas múltiplas relações interpessoais.

Fizemos aqui uma leitura da teoria da ação, mais focada na intensidade do movimento corporal atrelado à emoção. Priorizamos as etapas de aquecimento, portanto, diferente da ação vivida na etapa de dramatização abordada por Moreno. Um dos elementos de nossa hipótese é que os movimentos mais vigorosos e a concentração em si mesmo podem quebrar as resistências provenientes da razão e ajudar no contato com as emoções verdadeiras. Conforme experimentado, esse processo gera benefícios, “equalizando” as emoções, o que chamamos de “homeostase emocional”.

Para Moreno, quando estamos em uma dramatização, há um grande envolvimento mental, inclusive do grupo que se identifica com o tema abordado. A evidência inicial do benefício terapêutico da ação dramática, como a utilização em cena de técnicas como inversão de papéis e solilóquio por Moreno, ocorreu no caso Bárbara e Jorge*:

... uma ação real e efetiva, a noção de um indivíduo atuar fisicamente sobre o ambiente e este interagir com próprio indivíduo. Quando Bárbara, por exemplo, discutia com o ator que representava o seu marido no palco,

* Bárbara era uma atriz que participava do Teatro da Espontaneidade, famosa por interpretar papéis doces, românticos e ingênuos. Porém, em casa, com seu marido Jorge, era terrível, agressiva e violenta. A partir do momento em que Moreno passou a dar a ela papéis mais vulgares “produziu-se uma transformação” benéfica no contexto familiar, com seu marido Jorge. (Psicodrama, 2014)

estava interagindo com o ambiente, agredindo este ambiente e recebendo deste ambiente uma resposta à sua ação. Essa retroalimentação fez com que Bárbara percebesse melhor seu comportamento e procurasse novas formas adaptativas no relacionamento com seu marido.” (BERMUDEZ, apud, SOEIRO, 1995)

No caso da citação acima, salientamos a presença da emoção, pertinente a toda situação real ou imaginária. Dessa forma, em ação com o outro, o indivíduo traz à sessão, ao encontro sociopsicodramático ou psicodramático, material para ser identificado por ele e pelo grupo, que será discutido e elaborado, levando ao crescimento de todos.

Outro ponto importante em relação à teoria da ação: temos mais facilidade de focar quando estamos envolvidos em uma ação específica, como no caso da intervenção realizada para esta pesquisa. Com solicitações determinadas conduzidas pela música, os participantes se deslocaram pelo espaço interagindo entre si.

Soeiro fala sobre o repouso e sua influência em nosso foco:

Quando o indivíduo está fisicamente em repouso, isto é, não envolvido em uma ação específica, chama atenção o fato de, na maioria das vezes, estar “dando asas à imaginação”, como se pensamentos, memórias e emoções vagueassem por todo o psiquismo. Esse passeio fantástico pode fazê-lo saltar rapidamente através de uma série grande de fatos não relacionados entre si, ou fazê-lo construir fantasiosamente uma única e imaginária situação. (SOEIRO, 1995, p. 39)

Porém, quando estamos em movimento, seguindo uma ação determinada, nossa concentração é outra:

Se, por outro lado, atentarmos para o psiquismo de um indivíduo envolvido em uma ação específica, em que exista um objetivo definido a ser atingido, veremos que é praticamente impossível que ele dê “asas à imaginação”. Tudo ocorre como se todas as funções psíquicas convergissem ou se centralizassem num ponto determinado, utilizando somente aquelas qualidades essenciais para que o indivíduo permaneça no campo de ação, e atinja a sua meta. Neste momento tudo o mais perde a importância. (SOEIRO, 1995, p. 39 e 40)

Esta pesquisa visa demonstrar que “a verdadeira ação espontânea” almejada por Moreno se inicia desde o momento do aquecimento inespecífico, ainda em uma ação individual, e não somente no ato do desempenho de papéis.

4.1.8. A catarse e o efeito terapêutico

Catarse, palavra de origem grega, significa “purificação”, “evacuação” ou “purgação”. Segundo Aristóteles, a catarse refere-se à purificação das almas por meio de uma descarga emocional provocada por um trauma. (Wikipédia, 2018)

Nos primórdios da civilização ocidental, esse conceito foi associado ao teatro:

Com os olhos no proskénion – o palco onde os atores fingiam emoções alheias –, os assistentes submetiam-se à catarse, fenômeno que, segundo o filósofo Aristóteles (384?–322 a.C.), purifica a alma das paixões sufocantes. De acordo com ele, “ao inspirar, por meio da ficção, certas emoções penosas ou malsãs, especialmente a piedade e o terror, a catarse nos liberta dessas mesmas emoções”. (AMARAL, 1976, p. 14)

O conceito de catarse, abordado por vários autores, também influenciou a obra de Moreno quando começou a trabalhar com atores, como vemos na trecho abaixo:

Moreno funda o “Teatro da Espontaneidade” com a intenção de quebrar a “conserva cultural” do teatro da época. Ele conhecia o poder de catarse do teatro, mas discordava do uso de textos decorados e ensaiados. Desejava que as catarses aristotélica e de ab-reação fossem substituídas por uma forma de expressão onde o ator, naquele momento da ação, tornar-se-ia o próprio autor e criador de sua história, para transformá-la. (GONÇALVES, WOLFF e ALMEIDA, 1988, p. 36)

Com estas citações, ressaltamos a importância da emoção no trabalho psicodramático ou sociodramático. Nesta pesquisa, os participantes foram convidados a entrar em contato com suas emoções, mobilizadas pelas variações de música e dinâmicas intra e interpessoais nas etapas de aquecimento inespecífico e específico.

Considerando a tríade razão-emoção-ação, que em psicodrama é pensar-sentir-agir, a emoção e o sentir estão sendo colocados em segundo plano pois, em tempos de racionalismo extremo, com a valorização da informação e do concreto, há menos espaço para demonstrações de afetividade. Assim, optamos por realizar a pesquisa-encontro de forma que a emoção fosse abordada e inserida no roteiro como matéria-prima do alicerce da intervenção, exatamente para comprovar o que buscávamos.

O diferencial criado nesta pesquisa foi buscar a conexão da emoção com sua correspondente corporal, “libertando-a” pela expressão corporal.

Ainda como intenção desta pesquisa, o “movimento da emoção” deveria ser a matriz da construção e realização das cenas na etapa da dramatização. Segundo

nossa definição, isso deveria ter acontecido *a priori*, mas não foi exatamente o que ocorreu.

Devemos destacar que interpretamos a palavra ação com enfoque no movimento corporal, sem restringi-la apenas a cenas com expressão verbal durante a dramatização. Segue o que Soeiro diz sobre a importância da ação real e não imaginária sobre a emoção:

A diferença entre a situação imaginária (repouso) e a situação real (ação) é que na primeira não existe um parâmetro para o controle da emoção enquanto na segunda a avaliação dos fatos que transcorrem na ação servem como elementos de adequação e moderação da emoção, mantendo-a dentro de limites menores. (SOEIRO, 1995, p. 42)

Utilizamos a música como elemento facilitador do contato com as emoções, como objeto intermediário.

4.1.9. Objeto intermediário

Termo introduzido por Rojas-Bermúdez — psiquiatra, psicanalista e psicodramatista colombiano radicado na Argentina — que buscava recursos para auxiliar pacientes psicóticos na passagem do estado de alarme, “campo tenso”, para o “campo relaxado”*.

Segundo Castanho (1995, p. 32), objeto intermediário:

... é qualquer objeto que funcione como facilitador do contato entre duas ou mais pessoas...

... que uma bexiga, uma folha de jornal ou um barbante que servem para intermediar a comunicação e são veículos da expressão de afeto.

Em nosso caso, utilizamos como objeto intermediário a música e o movimento corporal: a expressão “inspirada” pelos sons, produzindo um tipo de movimento dançante. Dessa maneira, duas pesquisas de Moreno apresentadas a seguir nos interessam particularmente, a psicomúsica e a psicodança.

* “O conceito de campo relaxado e campo tenso foi introduzido por Gustav Bally — Professor de Psicoterapia da Universidade de Zurique (. Exemplificando, podemos emitir um foco de luz sob um prisma num único sentido e observamos um feixe direcional, ou seja, produzimos uma resposta limitada, concentrada (campo tenso). Se, no entanto, alteramos a direção deste foco, as possibilidades aumentam a cada mudança, permitindo maior amplitude de respostas e uma visão mais global desse prisma (campo relaxado). (Yozo, 1995).

4.1.9.1. Psicomúsica

Moreno concebeu a psicomúsica, assim como o psicodrama, pensando em resgatar o simples, a essência da produção de sons: “Os instrumentos originais do homem foram seu próprio corpo, suas próprias cordas vocais, como produtores de ritmos musicais, e o seu próprio aparelho auditivo como ouvinte”. (MORENO, 2014, p.334).

A psicomúsica privilegiou os sons produzidos pelo próprio corpo das pessoas (forma orgânica) ou por instrumentos (forma instrumental) utilizados de forma espontânea, como função e extensão da espontaneidade musical que o organismo humano é capaz de produzir.

Sobre os efeitos da música nas emoções, Moreno diz ainda que: “a finalidade do trabalho psicomusical é a catarse psicomusical. A realização da catarse depende do grau de participação e do grau em que a espontaneidade é individual e coletivamente suscitada”. (MORENO, 2014, p. 273)

Utilizamos neste trabalho músicas incidentais produzidas pela guitarra tocada por um ego-auxiliar que também é músico profissional. Esse artifício foi motivado pelo que Moreno chamou de psicomúsica:

O psicodrama estimulou-me a um esforço paralelo no campo da música e a que dei o nome de “psicomúsica”. (...) assim como no teatro, na forma de psicodrama, também a música, na forma de psicomúsica, ode tornar-se uma função ativa para todo e qualquer homem, em sua vida cotidiana. De acordo com a minha teoria psicomusical, o primeiro passo consiste na eliminação analítica dos pretenciosos andaimes do sistema secular de produção musical e no retorno a modos mais primitivos que, provavelmente, estiveram em funcionamento nos primórdios da experiência musical. (MORENO, 2014, p. 333 e 334)

Alinhado a esta linha de pesquisa, segue o que o ego-auxiliar Leonardo Freund disse sobre sua participação durante a intervenção: “A música foi improvisada, mas a partir de outras duas já existentes: Alunissar, que significa pousar na lua; a outra é uma instrumental que remete a estar viajando no universo e dentro de si mesmo, um universo interno, mas ao mesmo tempo o universo dos planetas e estrelas. São músicas simples, mas que devido aos efeitos de ambiência, acabam trazendo bastante estímulo, o que pode bagunçar os sentidos, um efeito sinestésico. Falo isso baseado em mim, que vejo cor em música: Alunissar tem um tom espacial, um azul bebê singelo. A outra música me passa rosa, roxo, azul, preto, cores do universo. Elas são especiais por si, mas o ‘reverb’ e o ‘delay’ são efeitos

que acabam trazendo a cabeça para algo cósmico, introspectivo, mas o caminhar delas levam deste introspectivo ao expansivo cósmico. Com estas músicas vou ao universo interior que confunde entre o íntimo, o interno, e o espaço sideral”.

Também usamos na sessão músicas gravadas, selecionadas pelo outro ego-auxiliar, Alessandra Iacchetti, que nos diz o porquê de sua escolha: “Pra mim representam um caminho possível para ativar sentimentos e pensamentos nem sempre óbvios para as pessoas. São músicas que particularmente estimulam muito meu processo criativo e tornam o trabalho da escrita mais alegre e prazeroso. Música pra mim, e em especial as escolhidas para o encontro, são uma forma de expressão e também um incendeio de liberdade, um estímulo ao livre pensar e ao permitir-se sentir aquilo que é genuíno e emerge espontaneamente”.

4.1.9.2. Psicodança

“A psicodança busca atos criativos, permitindo que se libertem certos bloqueios corporais. Podemos fazer com que os indivíduos sigam simplesmente a dança e o ritmo ou criamos situações dramáticas dentro da dança.” (SOEIRO, 1995)

O que Moreno diz da sua pesquisa interligando a Dança e a Psicomúsica:

Abordamos agora novos domínios do psicodrama: os domínios da pantomima, do ritmo, dança e música, e o domínio do (aparentemente) absurdo. São necessários métodos para a exploração e desenvolvimento de uma psicopatologia sem linguagem, não semântica.

(...) não lidamos, principalmente, com a associação de palavras. Nenhum processo verbal era esperado. (MORENO, 2014, p.272 e 273)

Com a psicodança e outros métodos de expressão corporal é iniciado o desbloqueio da timidez, ampliando-se a comunicação com o outro.

Vemos na passagem abaixo a importância da vivência, da ação e do corpo nos relacionamentos interpessoais e na construção da identidade:

... em 1927, Gabriel Marcel estuda as relações do indivíduo e seu corpo e estabelece que o corpo é o ponto primordial de onde confluem e onde se condicionam todas as experiências, e afirma enfaticamente: “Eu sou meu corpo. Meu corpo é, neste sentido, ao mesmo tempo o existente padrão e, mais profundamente ainda, o ponto de referência dos demais existentes”. (GONÇALVES, WOLFF e ALMEIDA, 1988, p. 29)

No dicionário de teatro encontramos um trecho que associa o movimento corporal e as emoções, correlação que fundamentou a escolha das atividades propostas para nossa intervenção na etapa do aquecimento:

Atletismo da afetividade é um ensaio de Antonin Artaud (1896-1948) no qual ele expõe sua teoria da “musculação afetiva”, ou seja, das relações entre afeto, emoção e movimento muscular. Nesse ensaio, Artaud insiste na ideia de que a emoção não é uma abstração, mas que possui uma forma específica que é dada pelo corpo humano. Partindo do pressuposto de que “a alma tem uma expressão corpórea”, Artaud conclui, então, que a alma, a emoção e o sentimento podem ser atingidos a partir da mobilização física. (ARTAUD, apud VASCONCELLOS, 1987, p. 22 e 23)

Ainda sobre a ausência da palavra, Artaud diz:

Em 1927 “Antonin Artaud (1896-1948) funda um teatro de vanguarda que pretendia ser revolucionário, ressuscitando na plateia a “catarse do terror”. Contestava o uso da palavra no espetáculo, pretendendo uma representação do tipo oriental, ritualística, místico, religioso e que fosse expressão do inconsciente coletivo”. (GONÇALVES, WOLFF e ALMEIDA, 1988, p. 29)

Toda relação ocorre a partir de uma expressão e, para desenvolvê-la, podemos usar iniciadores, que podem ser os próprios movimentos corporais:

Os iniciadores são, pois, mecanismos próprios, deliberada e conscientemente desencadeados pelos atores, ou movimentos e várias formas de expressão corporal, que o diretor de psicodrama pede que os protagonistas explorem, visando o aquecimento para o desempenho espontâneo e criativo de papéis na dramatização. (GONÇALVES, WOLFF e ALMEIDA, 1988, p. 78)

Esses iniciadores afetam a preparação dos atores espontâneos que, em um primeiro momento não consideram a presença dos outros participantes, atuando como um aquecimento individual que auxilia na percepção do próprio corpo e das próprias emoções, ativando os sentidos para a inter-relação:

Na preparação para a ação tudo se passa como se fossem desencadeados os fatores T e E. Com efeito, para interagir é necessário ativar a sensibilidade, a captação do movimento, dos ritmos, dos sentidos da outra pessoa; uma verdadeira afinação entre os agentes é indispensável para ação efetiva. (GONÇALVES, WOLFF e ALMEIDA, 1988, p. 76).

Podemos complementar este raciocínio, validando-o com outra passagem: “Para agir de modo espontâneo precisamos nos deter em nosso próprio estado e disposição numa dada situação. É preciso que “nos entendamos”, conosco e com o outro”. (GONÇALVES, WOLFF e ALMEIDA, 1988, p. 76)

4.2. As técnicas de expressão corporal

Expressão corporal é a manifestação de sentimentos ou de sensações internas, tanto quanto de conteúdos mentais, por meio de movimentos representativos ou simbólicos do corpo. A linguagem do nosso corpo é a comunicação não verbal, pois utilizamos gestos, posturas e movimentos. (SILVA, J.R, 2018)

Considerado o introdutor do termo “expressão corporal” no Brasil, Klauss Vianna desenvolveu seu método com o intuito de ajudar o ator a ter...

... consciência das possibilidades de seu corpo como expressão, para além das falas e de seus gestos triviais(...) Para Klauss a tomada de consciência de nossas emoções é inseparável das tomadas de consciência corporais, refletindo na imagem de nosso corpo, a imagem de nosso interior. (WIKIDANÇA.NET, 2018)

Existem muitas atividades corporais que ajudam a expandir as possibilidades de expressão: danças, lutas, esportes. Mesmo nas atividades em que a essência está na repetição precisa de movimentos padronizados, coreografados, o corpo está sendo trabalhado e as habilidades adquiridas ficam no repertório corporal do indivíduo, migrando inconscientemente para suas outras ações.

Por meio das técnicas corporais, melhoramos nosso instrumento de comunicação: nosso próprio corpo.

Moreno propunha a atores, egos-auxiliares e protagonistas a utilização de seus corpos para desempenhar, com emoção autêntica, os papéis a partir dos quais iriam interagir. Assim, um jeito de andar, uma postura, um baixar os ombros, podem ser os iniciadores físicos utilizados no aquecimento para o desempenho de papéis. (GONÇALVES, WOLFF e ALMEIDA, 1988, p. 78)

4.2.1. O “estado” do ator: encontrando o divino que há em cada um

Em algumas das atividades de expressão corporal que praticamos, um termo misterioso surge esporadicamente: atingir o “estado”. Em algumas oportunidades de profunda imersão nessas atividades, é possível vivenciar um sentimento de plenitude, de integração consigo mesmo e com o meio, uma paz espiritual e, ao mesmo tempo, uma sensação de força e poder. Em uma ocasião específica ocorrida comigo ao sair de um ensaio, caminhando, meus sentidos estavam super aguçados: sentia sob meus pés as pequenas protuberâncias da calçada, identificava todos os odores que saíam das casas onde alimentos eram preparados, escutava uma diversidade de sons, como um maestro que, ao reger uma grande orquestra, também identifica o desempenho individual de uma enorme gama de instrumentistas.

Em outra situação, realizando uma atividade completamente diferente em termos de movimento e de filosofia, tive uma experiência similar. Após intenso treino de Kung Fu, com atenção especial à respiração e à concentração, minha energia interna foi estimulada, me fazendo entrar em contato com o chamado *chi kung*, ou

*chi**. Um formigamento tomou conta de meu corpo, com a expansão da consciência sobre os movimentos, além de uma sensação de enorme força interna e externa.

Houve algumas outras circunstâncias semelhantes, inclusive atuando, o que me faz acreditar que o que chamamos de “estado” seja muito próximo daquilo que Moreno almejava para seus atores e pacientes no desempenho de seus papéis dramáticos, plenos de espontaneidade, criatividade, presença no momento (o “aqui e agora”) e tele.

Esse assunto, assim como a própria palavra “estado”, é muito subjetivo; buscando aproximações na literatura, encontramos que o Grupo Lume de Teatro tem uma pesquisa profunda sobre a arte do ator e sua preparação. Sobre “a presença cênica”, dizem:

Como o próprio nome diz, pré-expressividade é aquilo que vem antes da expressão, da personagem construída e antes da cena acabada. É o nível onde o ator produz e, principalmente, trabalha os elementos técnicos e vitais de suas ações físicas e vocais. É o nível da presença onde o ator se trabalha, independente de qualquer outro elemento externo, quer seja texto, personagem ou cena. (FERRACINI, 2003, p. 99)

Este “estado”, esta “presença cênica”, visa levar os atores e, em nosso caso, os participantes da intervenção, a um contato com seu material interno, emocional, muscular, sensível, para que possam estar mais plenos no momento da dramatização.

O nível que se ocupa com o como tornar a energia do ator cenicamente viva, isto é, como o ator pode tornar-se uma presença que atrai imediatamente a atenção do espectador, é o nível pré-expressivo(...). (FERRACINI, 2003, p. 100)

Outros grupos de teatro e atores em pesquisas solo percorreram caminhos similares a esse, propiciando uma presença cênica diferenciada.

4.2.2. O movimento e a emoção nas etapas de aquecimento

Nas sessões, encontros e atividades de psicodrama e sociodrama, o movimento corporal é muito utilizado principalmente no aquecimento inespecífico, mas de uma forma que observo incompleta e com pouca potência no encontro de cada participante com suas emoções. Por que emoções? Porque, como foi dito

* O Chi é a força da vida, a energia imaterial onnipresente que no seu fluxo anima todos os seres vivos e permeia o Universo, ligando todas as coisas como um todo. A energia Chi ou energia vital é a energia de vida que o corpo de qualquer ser vivo produz(...). Fonte: <http://www.taichiportugal.com>

anteriormente, são elas o caminho para a expressão do protagonista, seja ele pessoal ou grupal.

A partir dessas observações, indagamos por que não imprimir maior presença do movimento corporal, expandindo seu valor e suas possibilidades na etapa do aquecimento inespecífico, com quebra do campo tenso, abrindo espaço para o campo relaxado, quando a espontaneidade é estimulada para a criação de cenas internas e externas, facilitando a sequência do processo (sessão, encontro e demais).

Moreno levanta a importância e o poder do aquecimento:

Os estados espontâneos são gerados por vários dispositivos de arranque. O sujeito coloca o seu corpo e mente em movimento, usando atitudes corporais e imagens mentais que o levam a alcançar esse estado. Dá-se a isto o nome de processo de aquecimento preparatório (warming up process). (MORENO, 2014, p.280)

E ressalta a importância do movimento no desempenho de papéis:

... todo e qualquer papel, para que seja apropriadamente desempenhado, tem de focalizar e partir de um diferente conjunto de músculos que envolve, durante o exercício, muitos sistemas auxiliares. Toda a vez que é representado um diferente papel, por exemplo, o papel de agressor, o de tímido, o de cauteloso, o de observador, o de ouvinte, o de amante etc., um diferente conjunto de músculos é especialmente acentuado e posto em ação. (MORENO, 2014, p. 281)

4.2.3. O movimento e a emoção no processo de comunicação

As emoções, conscientes ou não, são o principal elemento da comunicação e dos relacionamentos. Toda fala vem preenchida de emoção, e essa valida o conteúdo da frase. Porém, muitas vezes a emoção mostra uma verdade radicalmente oposta ao que se diz, à construção sintática e ao significado das palavras. A emoção é verdadeira, a fala, nem sempre.

Como nos expressamos? O movimento, ou sua definição, não nasce na área motora do cérebro; ele se inicia bem antes. Existe um conteúdo que se quer expressar (área da razão), somado a um preenchimento emocional (região do sistema límbico). Porém, se considerarmos a coleta de informações, a comunicação se inicia antes ainda: carregados de toda a nossa história e nossas habilidades, precisamos fazer a leitura do ambiente com todos os nossos sentidos, depois traduzimos o simbólico implícito para então processar e organizar tudo isso e finalmente preparar “a resposta”.

Nessa “construção da comunicação” devemos considerar que o ser humano, para conseguir adaptar-se à sociedade, geralmente cria filtros que selecionam e fazem uma leitura específica do que se recebe e também estabelece o que é devolvido ao meio, adequando-se a cada contexto específico. Nos sucessivos ciclos de receber e emitir informações ao ambiente, ocorre uma repetição impensada que cristaliza comportamentos, reproduz crenças e gera um afastamento de atitudes mais espontâneas, críticas, transformadoras. Porém, o movimento corporal consciente, mais dinâmico e intenso, pode mudar esse processo.

O recontato com nossa expressão corporal ajuda a desbloquear amarras, a soltar os nós atados pelos padrões sociais a que todos estamos sujeitos. Esse resgate é possível por meio da reconexão entre movimento e emoções latentes e verdadeiras, que Moreno chamou de emoções autênticas:

Moreno propunha aos atores, egos-auxiliares e protagonistas a utilização de seu corpo para desempenhar, com emoção autêntica, os papéis a partir dos quais iriam interagir. Assim, um jeito de andar, uma postura, um baixar os ombros, podem ser os iniciadores físicos utilizados no aquecimento para o desempenho de papéis. (GONÇALVES, WOLFF e ALMEIDA, 1988, p. 78)

Na etapa do aquecimento criam-se condições para podermos libertar aquilo que está represado, sem preconceitos e sem preocupações com os padrões, desprendendo-se da razão.

A música foi utilizada como “agente mental de arranque”, levando a um tipo de dança expressiva na busca de um ambiente onde a arte nos aproxima do simbólico, do abstrato. O que diz Moreno deste recurso:

O processo de aquecimento preparatório pode ser estimulado por agentes corporais de arranque (um complexo processo físico em que as contrações musculares desempenham um papel preponderante), por agentes mentais de arranque (sentimentos e imagens no sujeito que são frequentemente sugeridos por uma outra pessoa) e por agentes psicoquímicos de arranque (por exemplo a estimulação artificial pelo álcool). (MORENO, 2014, p. 280)

4.3. Arte

Um dos alicerces desta pesquisa é a utilização de recursos artísticos como objeto intermediário, ferramenta de acesso ao imaginário e veículo para a expressão corporal. Portanto, é possível utilizar muitas outras formas de arte com a mesma finalidade.

“Arte pode ser entendida como a atividade humana ligada às manifestações de ordem estética ou comunicativa, realizada por meio de uma grande variedade de

linguagens.” (Wikipedia, 2018) Por meio da arte o ser humano é capaz de expressar seus sentimentos e emoções.

A arte sempre esteve presente na vida do ser humano, mas com a evolução científica e tecnológica e o desejo excessivo de bens materiais, nos afastamos do contato puro com nossa natureza. A repetição produz mais bens, o previsível nos traz segurança, a organização da sociedade direciona nossos destinos. Assim, o sensível, o espiritual e o divino ficaram cada vez mais distantes. Nos endurecemos, trocando o subjetivo pelo prático e objetivo.

Hoje, a produção artística é considerada por muitos como um “produto” estético para contemplação (assistir a uma peça de teatro, um espetáculo de dança, uma exposição de artes plásticas, um concerto) e diversão (relaxamento, descontração, entretenimento). Existe uma divisão nítida e absurda: o artístico e “supérfluo” x o real e “necessário”. Mas ainda há quem siga pela contramão desse raciocínio e acredite que a arte é vital e precisa ser inserida no cotidiano de todos.

4.3.1. A arte como veículo de transformação

Através da arte podemos acessar nosso conteúdo mais sutil, nossas emoções ocultas e, a partir delas, os fatos que as geraram. Essa trajetória pode ter início de maneira subjetiva, sem clareza, mas, a partir do momento em que as imagens internas começam a ser reveladas, pouco a pouco a névoa se desfaz. A arte é um veículo eficaz para esse processo. Em uma sessão psicodramática, desde a etapa do aquecimento até a dramatização, a arte nos auxilia de forma sutil e metafórica na elaboração de questões importantíssimas.

Um marco precursor desse caminho é o trabalho de Nise da Silveira que, com tinta e outros elementos usados nas artes plásticas, fazia emergir questões de seus pacientes do Engenho de Dentro no Rio de Janeiro, ajudando-os a “reatar seus vínculos com a realidade”.

Sobre a possibilidade de expressão por meio da arte, Joseph Campbell* disse:

Esta imagem (O Feiticeiro de Les Trois Frères*) deixa claro que a arte não segue os mesmos parâmetros da ciência, a lógica de referências, mas, ao

* Joseph John Campbell foi um mitologista, escritor, conferencista e professor universitário estadunidense, famoso por seus estudos de mitologia e religião comparada.

* Imagem encontrada na Caverna de Les Trois-Frères, decorada com numerosas figurações, do período do Paleolítico Superior.

contrário, busca a libertação da referência, é a expressão da experiência imediata: uma apresentação de formas, imagens ou ideias(...). (CAMPBELL, apud TOMMASI E SOARES, 2015, p. 26)

4.3.2. Arte e emoção

Referindo-se à repercussão de uma apresentação da Nona Sinfonia de Beethoven, ocorrida em 1989, logo após a queda do muro de Berlim, Nerburn diz: “Uma grande onda de emoções humanas, durante muito tempo recalçadas, varriam o globo” (Nerburn, 1995, p.133), reforçando a ideia da conexão entre a arte e o acesso às emoções.

Ainda segundo Kent Nerburn:

Ao final do concerto, fora transformado. No meu cotidiano, imiscuíra-se um momento de absoluta beleza... tinha estado na presença de um daqueles momentos que apenas a arte pode fornecer, quando nós, humanos, criamos algo do nada e o investimos de tal majestade e beleza, que parece revitalizar com as visões dos deuses. (NERBURN, 1995, p. 133)

4.3.3. Arte, empatia e percepção

A arte, antes de ser um recurso de expressão, é um meio de percepção. Através do exercício dos sentidos aguçados do artista, ocorre uma leitura do que há no externo, em seu objeto de estudo e inspiração. Assim, o indivíduo, antes de produzir algo, “lê” o mundo, se nutre do que está ao seu redor, de suas relações, da sociedade onde vive. A proposta deste estudo é também propiciar aos participantes essa experiência, a observação em toda a amplitude possível e, cada vez mais, intensificar e apurar essa habilidade na prática.

A percepção deve ser uma via de mão dupla; o olho que vê fora também deve ver dentro. Na sociedade moderna, observamos grande inversão de valores: antes de criticarmos o outro, deveríamos avaliar nossos próprios comportamentos. Somos parte de cada relação, emissores de sinais nas intervenções com nossos gestos, expressões faciais, emoções expressas em tensões musculares, tom de voz etc. Nossa comunicação sempre deveria se iniciar pela auto-observação. Se conseguíssemos nos examinar melhor, com um olhar “mais terapêutico”, muitas atitudes equivocadas revelariam sintomas de causas internas, motivos de cunho pessoal.

Esse cuidado, essa atenção generosa e respeitosa para consigo e para com o outro precisa ser trazida para o cotidiano.

Podemos olhar para o outro como quem admira uma obra de arte. Neste momento, fazemos uma correlação com um termo importante da obra de Moreno: a empatia:

Theodor Lipps (1851–1914) publica suas pesquisas sobre a empatia, a partir da experiência estática da obra de arte. Pela sua teoria, aquele que observa tende a “sentir-se dentro” do contemplado, o que seria valiosa contribuição para o conhecimento da cor, do som, da palavra, do belo, do feio, do sublime, do trágico, do prazer e do desprazer. Ali, empatia também é designada como “projeção sentimental”: “O sentimento de beleza é o sentimento da atividade vital que eu vivo no objeto sensível, é o sentimento de afirmação de mim mesmo ou de afirmação da vida, objetivada”. (GONÇALVES, WOLFF e ALMEIDA, 1988, p. 23)

E ainda:

A empatia para ele seria o processo psicológico de identificação anímica e espiritual com o outro, podendo ser positiva ou negativa. Dado o seu estudo original com objetos, cristalizou-se a ideia de que ela seria unilateral, com um só sentido, e assim entendida em nossos dias. (GONÇALVES, WOLFF e ALMEIDA, 1988, p. 23)

O desenvolvimento de nossa percepção é fundamental para que as imagens não sejam distorcidas. Com uma leitura equivocada, nossas respostas para o ambiente também serão inadequadas. Gonçalves, Wolff e Almeida (1988, p.47) mencionam essa questão: “O homem age em função da imagem que tem de si mesmo, de seus semelhantes e de suas relações com estes”.

4.3.4. O simbólico na arte: os “mithos” de cada um

Há várias definições da palavra mito, segundo o Dicionário Michaelis on-line:

- História fantástica de transmissão oral, cujos protagonistas são deuses, semideuses, seres sobrenaturais e heróis que representam simbolicamente fenômenos da natureza, fatos históricos ou aspectos da condição humana; fábula, lenda, mitologia.
- Interpretação ingênua e simplificada do mundo e de sua origem.
- Relato que, sob forma alegórica, deixa entrever um fato natural, histórico ou filosófico.
- Uma pessoa ou um fato cuja existência, presente na imaginação das pessoas, não pode ser comprovada; ficção.
- Um fato considerado inexplicável ou inconcebível; enigma.

- Representação de fatos ou de personagens distanciados dos originais pelo imaginário coletivo ou pela tradição que acabam por aumentá-los ou modificá-los.
- Discurso propositalmente poético ou narrativo, cujo objetivo é transmitir uma doutrina, por meio de uma representação simbólica: O mito de Prometeu.

Mas, uma outra origem da palavra mito nos interessa: “A etimologia de mito vem da metáfora “olhar de soslaio”. Olhar de soslaio sugere que a pessoa vê o objeto apenas de maneira vaga, despercebido”. (HOLLIS, apud TOMMASI E SOARES, 2015)

O que temos de oculto em nossos atos? Será que, no espelho, nos olhamos de soslaio? E ao outro? No encontro realizado, estimulamos o instintivo, relegando a razão, e portanto a fala, ao segundo plano. Assim, podemos evidenciar imagens corporais, a plasticidade de comportamentos, a linguagem simbólica que representa a história de cada participante, como metáforas a serem interpretadas, a dramaticidade espontânea da dramaturgia de cada indivíduo. Cada um tem sua “produção pessoal” que pode gerar identificação, indiferença ou aversão.

O universo simbólico é concebido como a matriz de todos os significados socialmente objetivados e subjetivamente reais. A sociedade histórica inteira e toda a biografia do indivíduo são vistas como acontecimentos que se passam dentro deste universo. (TOMMASI E SOARES, 2015, p. 24)

Segundo o historiador francês Pierre Grimal: “O mito, assim, atrai em torno de si toda a parcela do irracional existente no pensamento humano; por sua natureza, é aparentado à arte, em todas as suas criações.” (GRIMAL, apud TOMMASI E SOARES, 2015, p. 8)

Na concepção do psiquiatra e psicoterapeuta suíço Carl G. Jung:

... por símbolo não entendo uma alegoria ou um mero sinal, mas uma imagem que descreve da melhor maneira possível a natureza do espírito obscuramente pressentida. Um símbolo não define nem explica. Ele aponta para fora de si, para um significado obscuramente pressentido, que escapa ainda à nossa compreensão e não poderia ser expresso adequadamente nas palavras de nossa linguagem atual. (JUNG, apud TOMMASI E SOARES, 2015, p. 135)

O mote da intervenção foi explorar o universo corporal de cada indivíduo, fazendo emergir parte de seus mitos internos.

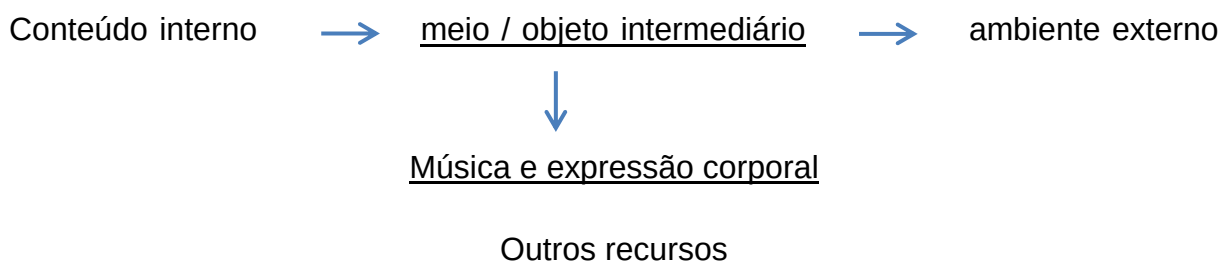
4.3.5. Diferentes formas de arte como objeto intermediário

O canto e a dança também faziam parte do teatro grego, proveniente dos rituais em homenagem aos deuses e em agradecimento às graças alcançadas. Essas e outras formas de arte, importantes na comunicação e expressão humana, podem ser usadas no psicodrama com diversas finalidades.

“A Arte vive na música, vive no teatro, vive na pintura e na arquitetura e na escultura. Pode vir na forma de palavras de um poema, ou nas páginas de um romance.” (NERBURN, 1995, p. 133)

Atualmente, com a facilidade de acesso à informação, muitas formas de arte são conhecidas, praticadas, contempladas e até questionadas. Em nosso encontro utilizamos como recurso a música e sua correlação com a expressão corporal.

A proposta de continuidade deste projeto contempla a aplicação de elementos artísticos diferentes.



O objeto intermediário teria a capacidade de em penetrando no SI MESMO buscar os papéis pouco desenvolvidos, permitindo a sua conexão como os complementares oferecidos pela equipe terapêutica. (SOEIRO, 1976)

4.3.6. Os ritmos das relações: a música e as emoções

A vida tem ritmos diversos, internos e externos: o batimento cardíaco, a respiração, a digestão, o caminhar, a velocidade de nossos pensamentos, o ambiente familiar, o clima de nossa cidade e suas múltiplas variações durante os dias, as tarefas em nosso trabalho, os treinos do esporte que praticamos, os ritos religiosos; dia e noite, os meses do ano, o ciclo das marés, os ventos.

Apesar de nossas características e preferências pessoais, a oscilação de muitos ritmos independe de nossa vontade, mas nos influenciam. Às vezes, somos nós que afetamos o outro e o ambiente e, muitas vezes, precisamos nos adequar, nos submeter.

Quando falamos de ritmo, logo pensamos em música. Já está comprovado que a música expande o raciocínio humano (efeito Mozart), ativando áreas cerebrais. Seus elementos básicos, harmonia, melodia e ritmo, assim como o comprimento de onda dos sons emitidos por cada instrumento, têm efeito inegável sobre nosso cérebro.

Com as músicas que utilizamos em nosso encontro e suas variações, levamos os participantes a se conectar com seus ritmos internos e as características pessoais de seus movimentos. Depois, estas particularidades seguiram na direção da interação com os outros presentes.

Em um segundo momento, procuramos uma identificação mais clara dos sons em associação com determinadas emoções. Uma música provoca diferentes sensações: introspecção, excitação, alegria, tristeza, raiva etc.

A música está presente em nosso cotidiano e nos afeta mesmo que não percebamos. Ela foi utilizada nesta pesquisa com o intuito de oferecer uma ferramenta de empoderamento dos participantes em relação a seus processos de autopercepção.

4.3.7. A arte e a metodologia psicodramática

A arte é veículo para podermos concretizar as imagens construídas em nosso inconsciente. O psicodrama contém o ferramental com todos os atributos para isso. As dificuldades represadas e que atrapalham o exercício dos papéis sociais podem ser reveladas por meio de recursos artísticos, em ações onde se analisa a sociodinâmica de um grupo. Dessa forma, o conteúdo interno, subjetivo e impalpável ganha forma, densidade e concretude.

O método psicodramático também nos auxilia a pensar empaticamente pois, durante a dramatização, a técnica possibilita sermos colocados em situações onde nossos papéis são invertidos com os complementares. Por meio de outra técnica, o espelho, o diretor retira da cena o protagonista para que ele possa “olhar de fora” e pede que outro participante tome seu lugar, repetindo o que havia sido feito. Assim, “de fora” da cena, podemos ver nossas atitudes, nossa comunicação, postura corporal e propor mudanças que são então vivenciadas pelo protagonista devolvido à cena. E o roteiro muda de maneira experimental, trazendo a espontaneidade e a criatividade para novas respostas adequadas.

A percepção e o olhar delicado e cuidadoso em relação ao outro podem ser intensificados com a arte que, de forma metafórica, traz mais leveza e ludicidade à sessão sociodramática. Em sua obra, o artista externaliza seus sentimentos, medos, ansiedades, alegrias e questionamentos. Quando esse processo se dá em grupo, em uma vivência coletiva, podemos encontrar o que há de comum ao grupo. Em geral, isso fica mais evidente no momento do compartilhar, onde o valor e o peso das questões podem ser amainados, mostrando que não estamos sozinhos em nossas dores.

Outra questão importante que o diretor de psicodrama deve observar em seus encontros é o respeito à subjetividade do outro, elemento importante também no universo artístico, mesmo que não se compreenda o ponto de vista do outro. Sabemos que cada indivíduo é único, assim como sua história pessoal, e muitas vezes ela justifica sua postura e ação, da mesma forma que cada obra de cada artista.

5. A PESQUISA DE CAMPO

5.1. Estrutura do encontro em campo - o sociodrama

Local: Centro Cultural São Paulo, órgão do município onde há 15 anos ocorrem sessões semanais de Psicodrama Público. O evento se deu em local amplo, no subsolo do prédio, em ambiente protegido. Um grande “U” de cadeiras foi formado.

Público: eclético; curiosos que compareceram pela primeira vez, frequentadores habituais que acabam se identificando com a metodologia, estudantes de psicologia, alguns profissionais da área. Diversas faixas etárias.

Contexto: devido à multiplicidade de profissionais com diferentes linhas de trabalho que se intercalam semanalmente na direção, as expectativas e a receptividade dos presentes também variam.

Materiais: estrutura para reprodução de som gravado, mesa e cabos para conexão de guitarra, conforme planejado.

5.2. Planejamento e constituição da unidade funcional

Diretor: Matheus M. Leisnoch

Egos-auxiliares: Alessandra Iacchetti B. de Almeida e Leonardo W. Freund. Os dois parceiros de ação são colegas de curso, que se formaram conosco e se tornaram amigos do coração, da ação, do desejo de contribuir e transformar. Eles tiveram total liberdade na escolha das músicas utilizadas na sessão. Alessandra fez também o registro do encontro, que foi fundamental para a formatação deste trabalho.

5.2.1. A intervenção dos egos-auxiliares musicais e o roteiro da ação

Com total liberdade de atuação, os egos-auxiliares apresentaram suas propostas musicais, sensíveis à condução da direção e à resposta dos participantes, tendo grande influência sobre a construção das várias etapas do encontro.

As variações musicais tiveram como função estimular sensorialmente os participantes. Através dos diferentes sons, três momentos foram propostos:

- Movimentos diferentes e inusitados, realizados de forma mecânica, racional. Uma ampliação de repertório.

- Associação da sonorização com as emoções.
- Utilização das emoções e movimentos correspondentes na inter-relação dos participantes.

5.3. Relato do encontro sociodramático

5.3.1. O aquecimento da unidade

Conversei com os egos-auxiliares, instruindo-os para que ficassem atentos a mim e aos participantes de modo que, a partir desta conexão, tivessem liberdade para escolher as músicas utilizadas.

5.3.2. Ambientação

Com uma música suave tocando ao fundo, os participantes foram chegando e sendo acolhidos pela unidade funcional. Esse recurso despertou a curiosidade, criou uma atmosfera acolhedora e auxiliou na introdução dos participantes ao contexto grupal e sua desconexão do mundo externo, do contexto social.

5.3.3. Abertura do encontro

O encontro foi aberto pela anfitriã e coordenadora do Psicodrama Público do Centro Cultural São Paulo, que esclareceu que aquele é um espaço justamente para que as pessoas fiquem à vontade para interagir e se expressar. Em seguida, apresentou a unidade funcional e transferiu a condução da atividade para mim.

5.3.4. Aquecimento do diretor e da plateia: configuração do contrato

Iniciei perguntando quem nunca tinha tido contato com o psicodrama e não conhecia a metodologia. Aproximadamente 14 pessoas levantaram a mão.

Segui perguntando: “O que vocês acham que é?”. Obtive respostas variadas: terapia, um trabalhar com o corpo, trabalha com algo que às vezes a mente não consegue racionalizar, usar o teatro como forma de trabalho da psique humana etc. Utilizando os elementos trazidos pelas pessoas, expliquei o método rapidamente.

Achei pertinente pontuar a diferença entre o “setting” psicoterápico e o “setting” socioeducacional, e que o segundo seria empregado em nosso encontro. Para simplificar a explicação, dividi a palavra psicodrama em psico = mente/psiquê/questões internas e drama = ação (origem grega), diferente do

estereótipo conhecido no teatro, o drama como estilo ou como sinônimo de sofrimento, tristeza. A partir dessa introdução, frisei a importância da ação para o trabalho, isto é, que seria fundamental a participação de todos para que o encontro se realizasse. Esclareci que existe uma estrutura, mas que ela seria preenchida por eles, através de sua contribuição e colaboração.

Comentei sobre a pesquisa da qual aquele encontro faria parte, que reúne música, expressão corporal e psicodrama. Essa explanação também teve o intuito de reforçar o contrato em relação à participação de todos.

Coloquei que a participação era livre, mas que ficaria triste se as pessoas se recusassem (em tom de brincadeira). De forma descontraída, consegui quebrar o gelo, conquistando praticamente todas as pessoas: dos 97 presentes, apenas 4 ficaram sentados.

Na metodologia psicodramática, a criação do vínculo entre os participantes e a unidade funcional é fundamental para possibilitar o caminho da espontaneidade.

5.3.5. Aquecimento inespecífico

Uma grande roda foi formada para a realização de um aquecimento corporal: movimentação das articulações, pesquisando as partes do corpo que não são utilizadas separadamente no dia a dia. Solicitei que voluntários entrassem no círculo e também propusessem movimentos inusitados para que os outros repetissem. Dessa forma foi incentivado o protagonismo e o repertório de movimentos foi ampliado. Avançamos com a mesma dinâmica, mas então com deslocamento pelo espaço.

O objetivo dessa etapa foi expandir o potencial e a participação de todos:

Através do processo de aquecimento preparatório expressam-se muitos papéis que o indivíduo raramente ou nunca vive em sua rotina cotidiana e que até em seus sonhos e divagações só rara e ligeiramente são aflorados. Um indivíduo, em sua rotina diária, pode estar limitado a um pequeno número de papéis e situações, mas as potencialidades de sua personalidade para papéis são praticamente infinitas. Vivemos com apenas uma pequena parcela da extensão de nossa personalidade, cuja maior parte se mantém sem uso nem desenvolvimento. (MORENO, 2014, p. 281)

Pedi que os participantes ficassem atentos às músicas e se deixassem influenciar por elas. Enquanto se deslocavam pelo espaço poderiam buscar inspiração na movimentação dos colegas. Assim, estimulamos a percepção, a atenção ao outro, mas ainda sem um relacionamento direto.

Na etapa seguinte, solicitei que eles congelassem o movimento, de modo que todos prestassem atenção às emoções presentes. Solicitei então que verbalizassem seus sentimentos: amizade, leveza, felicidade, alegria, energia, surpresa, cansaço, calor.

Com as outras músicas propostas pelos egos-auxiliares de forma aleatória, tanto reproduzidas mecanicamente quanto ao vivo, foram apresentadas outras respostas: emoção, liberdade, arrepio, leveza, angústia, tristeza, relaxamento, esperança, sono, conforto.

Novamente eles deveriam se deslocar pelo espaço, mas neste momento com a atenção voltada à busca de um par com o qual houvesse algum tipo de identificação, fosse pelo movimento, por uma emoção reconhecida, expressão facial etc.

Com as duplas formadas e se movimentando frente a frente, após algum tempo foi proposta uma conversa entre eles para que verbalizassem suas sensações corporais e as emoções despertadas pelas músicas. Em seguida, a esse relato eles deveriam acrescentar algum “segredo”, alguma história pessoal onde aquele conteúdo corporal estivesse presente.

Explorando a relação das duplas, cada uma recebeu um lápis que deveria ser utilizado como um elo; as duas pessoas deveriam segurá-lo usando apenas a ponta de um dedo. Esse objeto intermediário seria a conexão para a realização da “dança de suas histórias pessoais”, com movimentos que representassem a passagem que tinham compartilhado, as confidências trocadas.

Após a atividade, foi feita nova coleta de sensações: alegria, estranheza, acolhimento, cooperação, atenção, energia, coincidências, diversidade, compartilhamento, busca, desconexão, medo de constrangimento, tensão, brincadeira, reciprocidade, liberdade na dança, conhecimento, ápice, toque.

Em rápida elaboração, fizemos a correlação entre o toque, a conexão viabilizada pelo lápis, e as relações humanas: viver é estar em relação, mesmo que muitas vezes isso seja difícil de manter, como o lápis que chegou a cair no chão durante a ação de várias duplas.

Voltando ao deslocamento pelo espaço em busca de um contato consigo mesmo, foi proposto que cada participante lembrasse de seu percurso até aquele momento: as movimentações com as diversas variações musicais, a pesquisa das articulações, os movimentos em dupla com o lápis etc. A partir da lembrança desse

pequeno repertório, eles deveriam identificar a parte do corpo que mais se sobressaiu, que mais precisou de atenção naquele momento. Deveriam então criar e em seguida intensificar um gesto com a parte do corpo escolhida.

Diversos movimentos inusitados surgiram: uma pessoa correu, outros se esticaram, um trabalhou um gesto com a mão na barriga, toques nas mãos, toques no peito etc.

Pedi que mais uma vez se agrupassem a partir de movimentos ou gestos parecidos. Ocorreram abraços espontâneos, mãos dadas, olhares de companheirismo, trocas. Uma pessoa que havia escolhido não participar até então, sentiu-se aquecida e se levantou para entrar em um dos subgrupos formados.

Foi orientado que não formassem grupos muito pequenos, opção minha para evitar um número excessivo de cenas realizadas na etapa seguinte pelos subgrupos. Assim, foram formados onze grupos.

5.3.6. Aquecimento específico: estruturação das cenas

Solicitei que as pessoas contassem em seus subgrupos a passagem de suas vidas na qual aquele movimento e emoção estiveram presentes. Apresentei meu próprio exemplo: garganta seca no início do encontro, provavelmente em função da ansiedade. Também disse que em outros momentos da minha vida minha garganta “tinha dado um nó”, representando a impossibilidade da fala, a falta de compreensão por parte do outro, a dificuldade de comunicação etc.

Passei a consigna que cada subgrupo deveria escolher uma das situações contadas pelos componentes para ser encenada, de preferência que fosse significativa e representasse a maior parte do grupo. Como opção, poderia ser criada uma história coletiva a partir de trechos das histórias compartilhadas. Essa cena seria apresentada aos outros grupos.

A cena não poderia conter falas, mas poderiam ser usados sons onomatopaicos: gemidos, ruídos diversos, som de respiração etc. O foco, o núcleo da cena deveria ser as emoções presentes nas relações, os movimentos corporais e os gestos que a representassem.

A dramatização deveria ocorrer a partir de um recorte, um fragmento da história contada. Essa seria a cena-chave, a cena fundante, o núcleo, sem necessidade de apresentar um longo roteiro.

Os grupos ficaram reunidos, conversando, compartilhando suas histórias. Ouviam-se risadas, e eles pareciam animados, interessados e engajados.

Finalizaram a concepção das cenas com a estruturação dos elementos: o que ocorria, os personagens envolvidos, as emoções presentes, a ordem de entrada dos participantes, o conflito central e o desfecho.

Antes de começarem as apresentações, foram explicados alguns conceitos teatrais básicos:

- Área de coxia (fora de cena) nas laterais.
- Área de dramatização – parte central.
- Bom posicionamento em cena para ser visto pela plateia.
- Respeito à ordem da entrada dos personagens.
- As cenas seriam apresentadas de maneira sequencial.
- A cada novo grupo seria anotado o nome da cena.
- O nome da cena seria sugerido pela plateia e não pelos participantes.

5.3.7. Dramatização

Decidi realizar várias cenas com o intuito de que o maior número de pessoas vivenciasse a etapa da dramatização: de uma audiência com 97 pessoas, apenas 3 não atuaram.

Após as dramatizações, pretendia fazer uma escolha sociométrica para definir uma cena protagonista que seria dirigida e aprofundada, mas isso não foi possível devido às restrições de tempo. Assim, tivemos 11 cenas protagonistas, cada uma representativa do grupo e dos membros que a conceberam.

5.3.7.1. Relato das apresentações

Cena 1

Pessoas parecem angustiadas e buscando algo. Sensação de intensidade, dor. Um homem grita e outras pessoas reagem visivelmente assustadas. Ao fim todos se abraçam e congelam para sinalizar que a cena acabou.

Perguntei qual a sensação que a cena trouxe para a plateia. Foram citadas as palavras: opressão, o grito, o grito que é escutado, o grito que gera união.

Nome da cena: O grito que gera união ou O grito que foi escutado.

Cena 2

O grupo apresentou uma cena com falas. Uma pessoa dá carona para um homem. O homem visivelmente se interessa por uma mulher e pede dicas de como paquerá-la para outras pessoas de seu ambiente de trabalho.

Neste momento interrompi a cena e pedi que seguissem sem as falas. As pessoas ficaram desconcertadas e a cena não fechou muito bem. Parecia que um homem tentava paquerar uma mulher e ela o recusava.

Ideias para o nome da cena: A falta que a fala faz, Assédio, Paquera fracassada, Amor não correspondido.

O nome escolhido foi: Paquera fracassada.

Cena 3

O grupo começa unido e faz um gesto como se uma flor desabrochasse. Uma pessoa está no centro desta roda e começa a dançar com movimentos suaves. Todo o grupo dança de forma leve. As pessoas se tocam como se compartilhassem um mel ou algo que trouxesse uma positividade, algo muito bom. Terminam em roda novamente, sorrindo.

Sugestões de nomes: Florescer, Leveza, Convergência, Despertar de uma flor. Título escolhido: Despertar de uma flor.

Cena 4

Três pessoas no centro, as demais caminham com tiques e gestos. Aos poucos param de frente para as três que estavam no centro, cada uma assumindo uma posição e expressão diferente: de raiva, loucura, serenidade. Das três no centro, duas se retiram.

Sugestões de nomes: Falta de atenção para o outro, Exclusão, Preconceito, A exclusão do medo, Solidão, Falta de sensibilidade, O sofrimento dos excluídos. Nome escolhido: O sofrimento dos excluídos.

Cena 5

Um senhor assobiando e limpando um espaço. Um homem bate a sua porta e lhe entrega algo. Ele segue assobiando e dirigindo para outro lugar. Outras pessoas

estão comemorando, aparentemente uma festa de ano novo, e uma pessoa morre nesta festa.

Sugestões de nomes: Rompimento, Abandono, Sofrimento, Cuide de quem ama. Título escolhido: Sofrimento do rompimento.

Percebendo o incômodo pela ausência da fala, reforcei que sons diversos eram permitidos (risadas, gritos, gemidos, sons de respiração etc.). Além de suprir a angústia produzida pela falta da fala, eles poderiam contribuir para a externalização das emoções.

Cena 6

Uma mulher está fazendo várias tarefas ao mesmo tempo. Chegam pessoas colocando ritmo em suas ações utilizando estalos. Todos adotam o mesmo ritmo. Quando entram em sintonia, se cumprimentam e se abraçam, encerrando a cena.

Sugestões de nomes: Tempo, Encontro, Sintonia, Empatia, Ritmo, Harmonia, Tempo de se encontrar, Tempo de nos encontrar, Vem que cabe. Nome escolhido: Tempo de nos encontrarmos.

Cena 7

Algumas pessoas nadando, outras praticando capoeira. Uma mulher passa por todos e eles congelam.

Sugestões de nomes: Esporte é saúde, Meu olhar sobre a praia, Diversidade, Escolha, A escolha é sua, Escolha de profissão, A procura, Difícil escolha. Nome escolhido: Escolhas.

Cena 8

Uma mulher deitada. Outra passa lendo um livro e tropeça nela. As duas conversam. Chegam outras pessoas e fazem gestos de introspecção, de toques no pescoço e cabeça.

Sugestões de nomes: Que tensão, Esgotamento emocional, Pedras no caminho, O acaso, A dor da amargura, TPM, A dor do outro é a minha, Tensões do cotidiano, O amanhecer, Exclusão, Expressão do cotidiano. Nome escolhido: Tensão do cotidiano ou A dor do outro.

Cena 9

Duas pessoas se espreguiçam, acordando. Escovam os dentes e os cabelos. Chega alguém agressivo e as atinge, faz mal a elas. Lutam. Alguém se machuca. Aparentemente um casal briga, descobrindo uma traição.

Sugestões de nomes: A casa caiu, Desprezo, Traição, Desencontro, Vida dura, A amante, Dia a dia, Não sou feliz nem com a amante, Os dias são assim. Nome escolhido: Os dias são assim.

Cena 10

Um homem acusa outro. Ambos gritam, sozinhos e com outras pessoas. Duas pessoas se abraçam e o homem continua gritando com elas. De repente, outras pessoas se unem e se abraçam. Ao final, todos se abraçam.

Sugestões de nomes: Nó na garganta, Foi ele, Igual o primeiro grupo, Inclusão, Acolhimento, Exu obsessivo, Transtorno social, Uma mulher, União, Acolhimento, Empatia. Nome escolhido: Acolhimento.

Cena 11

Uma pessoa é assassinada. Um homem grita palavras: felicidade, tristeza, justiça, ajuda. Um homem continua trabalhando, indiferente ao assassinato. O que pede ajuda começa o processo de enterrá-lo.

Novamente parei a cena para pedir que fossem usados somente sons e não palavras. A resposta do ator espontâneo, questionando a consigna, foi: “palavras são sons”.

A cena segue com uso excessivo das palavras que, apesar de parecerem soltas, tinham estrutura clara, conduziam o roteiro. Pude perceber que a cena foi concebida por apenas um dos participantes, desejoso de exprimir algo.

Sugestões de nomes: Rebeldia (sugerido pelo próprio rebelado), Palavras são sons, Só um som, Perdas, Mais um, Indignação, Luto, Sou mais um na multidão, Sou mais um na multidão, mas sou. Nome escolhido: Sou mais um na multidão, mas sou.

Após a apresentação das cenas, percebendo que todos estavam muito afetados pela carga das emoções vivenciadas, pedi que andassem pelo espaço, fazendo movimentos mais vigorosos para liberar todas as energias acumuladas.

Solicitei que emitissem sons conforme a necessidade de cada um: surgiram bocejos, gritos, fungadas, respirações profundas. Esticaram o corpo. O ego-auxiliar Leonardo tocou uma música tranquila.

5.3.8. Compartilhar

Chegamos ao momento em que os participantes, ainda preenchidos pelos mais diversos sentimentos, traduziram em palavras o que sentiram de sua vivência e das demais pessoas presentes.

A verbalização da emoção vivida ajuda na compreensão dos fatos:

Logos, palavra que procura demonstrar ou explicar. O Logos expressa o pensamento que busca entender os fatos analiticamente, independente dos aspectos emocionais envolvidos. Com o predomínio do Logos, originou-se uma nova maneira de compreensão do mundo, coincidindo com o nascimento da Filosofia. (TOMMASI E SOARES, 2015, p. 30)

Foi formado um círculo com as cadeiras, aproximando todos os participantes da unidade funcional. Os egos-auxiliares se juntaram ao grupo.

Expliquei a etapa do compartilhar, reforçando que esse era o momento de dividir com os colegas do grupo constituído o que sentiram a partir de tudo o que foi vivido, que emoções reconheceram nas diversas etapas da sessão, e não apenas nas cenas. Reforcei que a palavra-chave naquele momento era “eu”, pois relatando na primeira pessoa, falando de si, pode-se evitar conselhos, críticas e julgamentos sobre a participação do outro.

Relatos

- Uma moça desabafou quando viu a cena sobre morte. Disse que achou que ia morrer por conta de um tratamento precário a que se submeteu e ainda reclamou da falta de consideração dada a ela nas instituições que procurou. Teve grande dificuldade de falar de seu sentimento, optando por contar sua história, relatando os fatos ocorridos.
- Outra moça contou que estava se sentindo uma idiota e incompetente (posteriormente conversei com esta pessoa em particular).
- Um rapaz compartilhou que conseguiu acessar sua espontaneidade, e que ele viu o quanto isto foi fácil e bom para a fluência das sensações do seu corpo. Disse que normalmente tem muita dificuldade de ser espontâneo e que

com esta vivência ele acessou muito fácil a sua espontaneidade e se sentiu bem com isto.

Uma moça contou que teve a oportunidade de se conhecer mais no encontro e também conhecer mais o outro, a partir da espontaneidade de cada um. Comentei que embora não fosse terapia, estar em grupo é sempre terapêutico, pois sempre nos identificamos com algum elemento de alguma das outras histórias. Não estamos só em nossas dores.

- Uma moça compartilhou que se sentiu extremamente acolhida e que está se sentindo muito mais leve desde que entrou.
- Um homem interrompeu abruptamente, dizendo que estava muito incomodado, pois queria que uma moça, que estava timidamente e repetidamente pedindo a palavra, falasse.

Notei que mais do que angústia, seu sentimento era de revolta, indignação. Pedi desculpas por não ter observado a demanda, quebrando a agressividade dele, explicando que é difícil contemplar a todos, principalmente em um grupo com 97 pessoas. A moça agradeceu por ter sido olhada, parecendo estar menos inconformada do que seu defensor. Ela agradeceu muito a oportunidade de poder participar de um grupo. Perguntei como ela se via nesta caminhada e se ela se sentia mais potente ao final do encontro. Ela disse que sim e que o grupo a ajudou a se entender melhor. Tive a impressão de que não foi sincera, que havia mais questões por trás, que ela não quis revelar.

- Um homem compartilhou que, diferente da menina que agradeceu e se sentiu mais acolhida e menos sozinha, ele se sentia ainda mais sozinho.
- Uma moça chorando disse que entrou disposta a participar, mas que saiu do grupo se sentindo frustrada. Uma participante do grupo, psicodramatista, tomou a palavra e disse que poder olhar para si mesma já é um ato terapêutico.

Comentei que o fato de ela reconhecer seu sentimento e poder dizer, expressar perante o grupo que se sentiu frustrada, foi um primeiro passo para a busca de ajuda.

- Um rapaz disse que sentiu uma sensação de mistério, que leu um livro que intensifica a importância do mistério em nossas vidas.

- Um rapaz disse que frequenta muito o Psicodrama Público e apontou que muitas vezes são evocadas cenas e emoções fortes nas pessoas, e que às vezes o grupo não dá conta de contemplar as dores que emergem.

Respondi pontuando a diferença entre os “settings” psicoterápico e socioeducacional (que era o eixo daquele encontro). Reforcei que o Psicodrama Público se estrutura em sessões pontuais e não como parte de encontros seguidos e processuais. Portanto, essa constituição não é adequada e não se propõe a cuidar, realizando um tratamento de questões individuais mais profundas. Comentei que existem grupos e locais onde se pode procurar a terapia psicodramática gratuita ou a preços acessíveis.

- Um homem compartilhou que quem sai satisfeito ou feliz, dizendo não ter problema algum, este sim precisa de um médico. Observou que surgiram cenas e ações que representaram situações de dor.
- Um homem disse que se sentiu refletido por todos os sentimentos que permearam o encontro. Disse que muitas vezes, dentro de um mesmo dia, no cotidiano, ocorre uma montanha russa de emoções.

Não foi instituído como consigna, mas as pessoas aplaudiam ao final da maioria das falas. Acreditamos (direção e egos-auxiliares) que essa atitude seja representativa de um encontro onde houve, no geral, uma energia positiva, de troca, de colaboração e empatia.

O ego-auxiliar Leonardo compartilhou e disse que adorou as pessoas participarem e inclusive se permitirem dizer que não estavam felizes ou confortáveis.

O ego-auxiliar Alessandra compartilhou o quanto ficou motivada com o “uso” do corpo e a possibilidade da dança como um caminho para a felicidade e a saúde.

5.3.9. Fechamento da sessão

A coordenação do evento iniciou o fechamento agradecendo a presença de todos.

Eu contei rapidamente um trecho de minha história, dizendo como a dança e as atividades com expressão corporal me ajudaram a purgar parte dos sentimentos muito ruins que tinha num momento difícil de pré-luto, o sofrimento e a proximidade da perda de minha mãe. Fiz isso com o intuito de valorizar a disponibilidade e a

participação de todos, e de incentivar que todos continuassem participando de atividades como aquela.

Finalizei convidando-os a voltar àquele espaço e/ou a procurar outros órgãos onde ocorriam encontros de psicodrama.

Todos aplaudiram.

6. CONCLUSÕES

6.1. Resultados da Pesquisa

No aquecimento inespecífico foi nítido o envolvimento da maioria das pessoas com a música, demonstrado pela sintonia do movimento corporal com os sons incidentais da guitarra e das músicas gravadas. Notei que um pequeno percentual dos participantes permaneceu realizando movimentos muito mecânicos, mais preocupados com o resultado externo e a plasticidade.

Na etapa seguinte, quando solicitou-se a uma correlação entre música e as emoções, o que aqueles sons suscitavam, observei uma concentração maior, uma busca do contato com o interno, havendo menos dispersão. A partir desse momento, pareceu surgir um “outro clima” no ar, uma densidade maior permeava o grupo. O movimento norteado pela emoção conferiu significado à atividade.

Quando solicitado que encontrassem pessoas com um estilo de movimento parecido, ocorreram duas situações antagônicas: alguns se dispersaram, perdendo a conexão consigo e com suas emoções; porém, a maioria conseguiu uma ligação sinérgica com seus pares, uma sintonia dos corpos se deslocando pelo espaço.

Nas dramatizações, percebi que houve uma grande ansiedade dos participantes por não poderem usar a fala. A proposta era manter a expressão corporal como base da cena, onde os corpos preenchidos pelas emoções presentes conduziram a ação e as relações entre os personagens. A conservação da expressão verbal, a necessidade da fala prejudicou a realização da proposta. Várias pessoas moviam seus lábios, articulando, falando sem emitir o som. Outros usaram a mímica como recurso para descrever o que estavam interpretando e não vivendo. Foi perceptível que a razão estava estruturando várias cenas, organizando-a, atuando como fio condutor.

Em um caso particular, apesar das constantes solicitações, o participante insistiu na fala, demonstrando sua total dependência do discurso verbal. Pelo tom e prontidão da resposta, pareceu haver também um componente de interpolação, um desejo de se autoafirmar perante a direção e os outros participantes do encontro.

Todos os grupos dramatizaram, porém, em algumas cenas, não ficou clara a emoção protagonista.

Apesar de certa confusão entre a solicitação e a realização das cenas, percebi que a maioria dos participantes estava envolvida e entregue à proposta.

Concluo que a fala, e a razão que a organiza ainda são muito fortes em nossa sociedade, pois fazem parte de nosso dia a dia. Tendemos a explicar, nos desculpar, justificar, pedir, perguntar sempre norteados pela razão, pela lógica do mundo das ideias e não pelas emoções que permeiam o ato. Na tríade razão (fala/pensar), ação (movimento/agir) e emoção (sentir), a emoção é o fator menos considerado ou, pior ainda, menos percebido e valorizado. A fala é uma muleta; muitas vezes nos distancia de nossos verdadeiros sentimentos, de nossa espontaneidade e criatividade.

A hipótese de que a expressão corporal como recurso para nos aproximar de nossas emoções verdadeiras e a plena consciência dessas nas etapas do aquecimento foi demonstrada: a maioria dos participantes se envolveu integralmente nas atividades, sentindo-se à vontade, plenos de seus corpos e emoções. Isso ocorreu nas atividades individuais e em duplas.

Conduzi a sessão de modo a dar continuidade aos resultados conquistados no aquecimento.

Na etapa de dramatização, houve grande dificuldade, pois o estado de integração consigo, a consciência das emoções e a concentração se perderam nas dramatizações. A estruturação das cenas evidenciou nitidamente a preponderância da razão.

Acredito que poderia ter obtido melhores resultados naquele momento da sessão com maior clareza e reforço das consignas quando solicitei a criação de cenas: elas deveriam ser concebidas privilegiando o movimento corporal e a expressão das emoções que a geravam, como uma “conversa de emoções” entre os personagens. Ingenuamente, ao solicitar um roteiro, uma cena estruturada, acabei direcionando os participantes para os padrões cristalizados socialmente, exatamente o ponto do qual queria me distanciar. Surgiram representações estereotipadas de personagens representando papéis sociais.

De qualquer forma, eu pude observar nas múltiplas cenas a apresentação de uma enorme gama de sentimentos, e a ampla repercussão deles sobre as pessoas que estavam assistindo.

Outra validação que posso fazer é sobre a utilização da música como objeto intermediário vigoroso, ativo e eficaz.

6.1.1. Emoções e sentimentos revelados

Identificamos as emoções e sentimentos nas cenas, assim como sua ressonância na plateia. O trabalho de expressão corporal realizado na etapa de aquecimento foi claramente observado na etapa de dramatização, evidenciado ainda mais pelo fato de não ser possível utilizar a fala nas cenas.

6.1.1.1. Emoções e gestos dos participantes:

Cena 1

- Angústia e desejo de busca de algo.
- Expressões intensas de dor, gritos, medo.
- Sensação de opressão, tensão e estresse.
- Gritos à procura de ajuda.
- Tentativa de união, presente na forma de abraços.

Cena 2

- Desejo de amor, pedido de ajuda para a conquista.
- Incômodo pela recusa, pela negação do outro, desilusão.
- Dificuldade de se expressar sem a fala.
- Persistência e assédio.
- Sensação de fracasso, de amor não correspondido.

Cena 3

- União, equilíbrio, paz.
- Desabrochar, o florescer de um grupo feliz.
- Dança com movimentos suaves, leves, delicados.
- Sensação de troca, de compartilhamento.
- Positividade e alegria.

Cena 4

- Tiques e gestos nervosos.
- Raiva, descontrole, loucura.
- Desistência e fuga.

- Falta de atenção, compreensão e sensibilidade.
- Sofrimento pela exclusão e pelo preconceito.
- Medo e solidão.

Cena 5

- Medo da perda inevitável e inesperada.
- Dor da perda, morte.
- Sofrimento pelo rompimento, pelo abandono.
- Incômodo, angústia pela impossibilidade da fala.

Cena 6

- Tentativa de sintonia, do encontro com o outro e consigo mesmo.
- Alegria da harmonia, da empatia.
- Querer estar em grupo.

Cena 7

- Esporte e saúde.
- Prazer, diversidade de opções.
- Dificuldade de escolha.

Cena 8

- Busca do diálogo.
- Introspecção.
- Tensão do cotidiano, esgotamento emocional.
- Pedras no caminho, o acaso.
- Dor da amargura.
- A dor do outro.
- Exclusão.

Cena 9

- Quebra da harmonia.
- Agressividade.

- Luta, ferida.
- Briga, traição.
- Desprezo, desencontro.

Cena 10

- Acusação, agressividade verbal, descontrole.
- Desejo de união e paz.
- Acolher e ser acolhido, tentativa da empatia.
- Sensação de nó na garganta.

Cena 11

- Tristeza, luto.
- Desejo de justiça.
- Necessidade de ajuda.
- Indiferença.
- Metódico, racional.
- Necessidade de ser ouvido.
- Rebeldia, enfrentamento às regras.
- Falta das palavras.
- Indignação.
- Solidão na multidão.

6.1.2. Emoções e sentimentos revelados no compartilhar:

- Descontrole emocional (pela cena da morte).
- Indignação pelo desrespeito e falta de consideração.
- Dificuldade de verbalizar os sentimentos.
- Sensação de impotência, incompetência e baixa autoestima.
- Felicidade por conseguir acessar a espontaneidade.
- Fluência das sensações corporais. Superação.
- Contato consigo mesmo.
- Troca e aproximação em relação ao outro a partir da espontaneidade.
- Sensação de acolhimento e leveza.

- Irritação, revolta e indignação com certa agressividade.
- Gratidão, mas com insegurança e dúvidas.
- Sentimento de solidão, estar bem consigo mesmo.
- Tristeza e frustração.
- Uma boa sensação de mistério.
- Incompreensão e insatisfação.
- Desejo de mergulho, de aprofundamento nas questões pessoais.
- Compreensão de que todos têm problemas, dores, e de que isso é normal.
- Sensação de identificação, de espelhamento nos sentimentos dos outros.
- Satisfação e envolvimento com a proposta, com a troca realizada entre os participantes.
- Energia positiva, apesar das “dores” que emergiram.
- Empatia.
- Sinceridade e disponibilidade nas cenas e no compartilhar.
- Motivação pelo “uso” do corpo, da expressão corporal como caminho para a felicidade e a saúde.

6.2. O que poderia ter enriquecido a pesquisa/intervenção grupal

Teria sido útil abrir uma discussão após o compartilhamento sobre o tema do encontro, as etapas vividas e o método utilizado. Esse recurso capacitaria os participantes para terem autonomia sobre seus processos, levando os procedimentos para outros contextos e papéis.

Um mapeamento sociométrico sobre experiências corporais anteriores poderia ser inserido no início da sessão com a finalidade de coletar informações sobre os participantes. Esse material, agregado às observações feitas durante a sessão, auxiliaria na confirmação ou não da hipótese lançada, ou seja, a influência da expressão corporal no contato com as emoções na etapa de aquecimento.

6.3. Percepções pessoais posteriores

- Potência e felicidade por ter atendido quase 100 pessoas.
- Certa frustração por não ter tido oportunidade/tempo de dar mais atenção para as pessoas que estavam mais “mexidas” quando do compartilhar. Parte

dessa sensação foi amainada com alguns acolhimentos feitos no término do encontro.

- Desejo de dar continuidade a esta pesquisa, mas com grupos menores e de forma processual, com vários encontros.
- Certeza que ser facilitador de processos de desenvolvimento de pessoas me instiga e agrada, me movendo na direção do meu próprio desenvolvimento pessoal e profissional.

7. NOVAS POSSIBILIDADES

A continuidade do projeto será desenvolvida utilizando outras vertentes da arte. O povo brasileiro é eclético, multifacetado, expressivo e comunicativo.

Apesar da pobreza em que há tanto se debate o Nordeste, do ponto de vista da Cultura o nosso Povo tem uma força que me comove e alenta. Uma vez em Trucunhaém, um dos municípios mais pobres da Zona da Mata pernambucana, eu estava numa Praça, quando, de repente, saiu de um beco um grupo de Maracatu-Rural, *O Leão de Ouro*, que, tanto como música como dança, era um esplendor e um exemplo para todos nós. Integrado em sua maioria por cortadores-de-cana e por suas mulheres e filhos, estavam todos os dançarinos cobertos de golas e mantos decorados de lantejoulas, espelhos e pedrarias. E eu fiquei ali, deslumbrado diante do milagre, sem saber nem poder explicar como é que este Povo Brasileiro cria tanta beleza no meio de tantas dificuldades. (SUASSUNA, apud MONTES 1998, prefácio)

A formação cultural do povo brasileiro é múltipla, consequência da grande extensão territorial e dos processos de imigração que aqui ocorreram por séculos. Dos diferentes povos, além dos índios que aqui já estavam, vieram riquezas culturais enormes: diferentes estilos e instrumentos musicais, danças, influências arquitetônicas e plásticas, culinária, artesanato etc.

Desse grande caldeirão cultural se formou o povo brasileiro, configurado em subgrupos regionais que interagem criando outros subprodutos.

Seguem alguns recursos que poderão compor a continuidade deste projeto em consonância com a metodologia psicodramática:

- Filmes e vídeos.
- Mitos, parábolas e lendas.
- Contação de histórias.
- Artes plásticas: colagem.
- Artes plásticas: iconografia, quadros e fotos.
- Argila e/ou massa de modelar.
- Dança de salão.
- Contato improvisado.
- Danças regionais brasileiras.
- Dança butoh
- Letras de música.
- Máscaras da comédia dell'arte e neutra.
- Bonecos.

Finalizo esta pesquisa com o desejo, ou melhor, a necessidade de continuar nesta jornada!

ANEXO - TCLE INSTITUCIONAL

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

1. Sua instituição está sendo convidada a participar da pesquisa-ação:
A BUSCA DO DIVINO QUE HÁ EM CADA UM:
Um estudo Psicodramático sobre a expressão corporal na etapa do aquecimento.
2. A participação não é obrigatória e a qualquer momento a instituição pode desistir e retirar seu consentimento.
3. Sua recusa não trará nenhum prejuízo em sua relação com o pesquisador ou com órgãos superiores.
4. Os objetivos deste estudo são:
 - Demonstrar que a expressão corporal, utilizando a música como objeto intermediário na etapa do Aquecimento, pode levar ao desbloqueio de travas de expressão “adquiridas” no convívio social.
 - Propiciar a expansão da expressividade, libertando os movimentos e contatando as emoções guardadas.
 - Buscar a leveza possível, resgatando o prazer na liberdade do brincar.
 - Viabilizar e ampliar a Espontaneidade e Criatividade.
 - Auxiliar o exercício da autopercepção e a busca do autoconhecimento.
 - Levar o participante a viver o momento presente, o “Aqui e agora” de forma plena.
 - Expandir o olhar para o outro, buscando a heteropercepção.
 - Levar os participantes a criar um caminho para a melhoria das relações.
 - Atingir um estado de presença cênica plena, fazendo correlação com o que Moreno Chamou de o “Divino” que há em cada um.
5. A participação nesta pesquisa consistirá em consentir a realização da mesma na instituição.

6. As informações obtidas por meio desta pesquisa serão confidenciais e será assegurado o sigilo sobre a identidade dos participantes.
7. Será fornecida uma cópia deste termo onde constam os dados do pesquisador e de seu orientador, podendo tirar dúvidas sobre o projeto a qualquer momento.

Pesquisador:

Matheus Mundicelli Leisnoch

Tel.: 11 - 99271.3501 / E-mail: matheus.leisnoch@bol.com.br

Orientadora:

Profa. Yvette Betty Datner – Psicodramatista Didata Supervisora

Cel: 11 – 99142-7999 / E-mail: ydatner@gmail.com

Haverá transparência total nas informações e serão respeitados os cuidados éticos que envolvem a pesquisa com seres humanos. Também será preservado o anonimato dos sujeitos.

Declaro que entendi os objetivos e autorizo a pesquisa a ser realizada em 24 de março próximo no projeto Psicodrama Público, sediado no Centro Cultural São Paulo, situado na Rua Vergueiro nº 1000, São Paulo / SP.



Profa. Valéria Arantes Barcellos – Psicodramatista Didata

Responsável pelo projeto Psicodrama Público no Centro Cultural São Paulo

VALÉRIA ARANTES BARCELLOS
CRP 06/18199

São Paulo, 22 de Março de 2018.

Anexo 2 – Lista das músicas utilizadas na sessão

MÚSICA “MECÂNICA” – MP3	
AUTOR / INTÉRPRETE	TÍTULO
Alice Coltrane	Turiya And Ramakrishna
Atom	The Great Gig in the Sky
Beats Antique	Amnesia
Beats Antique	Full Performance
Mitchell Cullen	Fingers
FKJ Massego	Tadow
Hang Massive	Once Again
Ibeyi	Away
Ibeyi	Stranger Lover
Sim City 3000	New Terrain
Sim City 3000	Night Life
Sim City 3000	South Bridge
Tash Sultana	Higher
Tash Sultana	Jungle
Tash Sultana	Notion
Tash Sultana	Covers MGMT

MÚSICA AO VIVO – GUITARRA	
Improvisação livre sobre dois temas	
“Talvez sejamos Budas”	Alunissar
“Talvez sejamos Budas”	Por Universos

Referências bibliográficas

- AMARAL, M. A. **Teatro vivo**. São Paulo: Abril Cultural, 1976.
- BRITO, Valéria. **Pesquisa qualitativa e psicodrama**. São Paulo. Ágora, 2006
- BURNIER, L. O. **A arte do ator: da técnica à representação**. Ed. da Unicamp, 2001.
- BUSTUS, D. M. **Psicoterapia psicodramática**. Ed. Brasiliense, 1979.
- CASTANHO, G. P. **Jogos dramáticos com adolescentes**. In: MOTTA, J.M.C. (org.) O jogo no psicodrama. São Paulo. Ágora, 1995.
- CUKIER, R. **Palavras de Jacob Levy Moreno: vocabulário de citações do psicodrama, da psicoterapia de grupo, do sociodrama e da sociometria**. São Paulo. Ágora, 2002.
- FERRACINI, R. **A arte de não interpretar como poesia corpórea do ator**. Ed. Unicamp. 2003.
- FONSECA FILHO, J. de S. **Psicodrama da loucura: correlações entre Buber e Moreno**. São Paulo, Brasil: Ágora, 1980.
- GONÇALVES, C. S.; WOLFF, J. R.; ALMEIDA, W. C. de A. **Lições de psicodrama: introdução ao pensamento de J. L. Moreno**. São Paulo. Ágora, 1988.
- MARINEAU, R. F. **Jacob Levy Moreno 1989-1974 – Pai do psicodrama, da sociometria e da psicoterapia de grupo**. Ed. Ágora, 1992.
- MORENO, J.L. **Psicodrama**. 13º Ed. São Paulo. Cultrix, 2014.
- MORENO, J.L.; MORENO, Z.T. **Fundamentos do Psicodrama**. São Paulo, Brasil: Summus, 2014.
- NERBURN, K. **Cartas ao meu filho: reflexões sobre tornar-se homem**. Ed. Augustus, 1995.
- NUDEL, B. W. **Moreno e o hassidismo. princípios e fundamentos do pensamento filosófico do criador do psicodrama**. Ed. Ágora, 1994.
- RIBEIRO, P.; MONTES, M. L. **Maracatu de Baque Solto**. Ed. Quatro Imagens, 1998.
- SILVA, J. R. **Expressão corporal e seus benefícios**. Disponível em <<http://www.afid.faei.ufu.br/node/59>>. Acesso em 20 de junho de 2018.
- SOEIRO A.C. **Psicodrama e psicoterapia**. São Paulo. Ed. Ágora, 1995.
- THIOLLENT, M. **Metodologia da pesquisa-ação**. São Paulo. Ed. Cortez, 1988.
- TOMMASI, S.B.; SOARES, L.F.M. **O herói nos mitos gregos**. Ed. Wak, 2015.

VASCONCELLOS, L. P. **Dicionário de teatro**. 3ª ed., Ed. L&PM, 1987.

WIKIDANÇA.NET, **Expressão Corporal**. Disponível em
<http://www.wikidanca.net/wiki/index.php/Express%C3%A3o_corporal>. Acesso em
20 de junho de 2018.

YOZO, R.Y.K. **100 jogos para grupos – uma abordagem psicodramática para empresas, escolas e clínicas**. 8ª Ed. São Paulo. Ed. Ágora, 1996.